

**SAVONIA**

■ OPINNÄYTETYÖ AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

# SAVOLAINEN RUOKAKULTTUURI

-Ja kuinka se näkyy Ylä-Savon peruskoulujen kouluruokailussa syksyllä 2015.

TEKIJÄ

Pirjo Nousiainen

Koulutusala		
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala		
Koulutusohjelma		
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma		
Työn tekijä		
Pirjo Nousiainen		
Työn nimi		
Savolainen ruokakulttuuri- ja kuinka se näkyy Ylä-Savon peruskoulujen kouluruokailussa syksyllä 2015.		
Päiväys	Sivumäärä/Liitteet	46/4
9.11.2015		
Ohjaaja		
Mari Vartiainen		
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani		
Tiivistelmä		
<p>Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin savolaista ruokakulttuuria ja sitä, miten se ilmeni ylä-savolaisten peruskoulujen kouluruokailussa syksyllä 2015. Teoriaosassa esiteltiin ruokakulttuurin kehitystä suomalaisten alkuvaiheista tähän päivään. Savolaista ruokakulttuuria lähestyttiin vuodenkierron, vuotuisjuhlien ja raaka-aineiden kautta.</p> <p>Perinteinen, savolainen ruokakulttuuri on perustunut vuoden kiertokulkuun. Saatavilla olleet raaka-aineet ovat sanelleet sen, mitä ruokia on voitu valmistaa. Perinteisen savolaisen ruokapöydän perusasiat ovat olleet ruisleipä ja suolakala.</p> <p>Opinnäytetyössä esiteltiin ateriasuunnittelun perusteet ja koululaisten ravitsemussuositukset. Annos- ja ateriasuunnittelu on monimutkainen ja monisyinen prosessi, johon vaikuttavat useat eri tekijät. Valtion ravitsemusneuvotelukunta on laatinut kouluruokailusuosituksen. Se antaa raamit kouluikäisen ruokailun järjestämiseksi.</p> <p>Tutkimusosassa käytiin läpi teemahaastattelut, jotka toteutettiin yhteistyössä Iisalmen, Kiuruveden ja Keiteleen ruokahuoltopäällikköjen kanssa. Teemahaastatteluilla pyrittiin selvittämään, miten savolainen ruokakulttuuri näkyi näiden kolmen eri kokoisen kaupungin/kunnan peruskoulun ruokalistoilla syksyllä 2015.</p> <p>Teemahaastattelujen ja ruokalistojen tutkimisen avulla saatiin selville, että perinteisiksi miellettyjä ruokalajeja löytyi: puuroja ja vellejä, keittoja, paisteja ja kalaruokia, ruisleipää unohtamatta.</p>		
Avainsanat		
Ruokakulttuuri, savolainen ruokaperinne, ateriasuunnittelu, kouluruokailusuositus.		

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Pirjo Nousiainen			
Title of Thesis Savonian Food Culture, and How it Appears in Upper Savonian School Lunch Menus during Autumn 2015			
Date	9.11.2015	Pages/Appendices	46/4
Supervisor Mari Vartiainen			
Client Organisation /Partners			
<p><b>Abstract</b></p> <p>This thesis examined the Savonian food culture and a different ways that food culture is appearing in Upper-Savonian comprehensive schools school meals during the autumn 2015. At the theory part the development of the food culture was introduced from the beginning of the Finnish mankind to modern days. Savonian food culture was examined from the viewpoint of seasonal changes, seasonal festivals and a raw materials used.</p> <p>Savonian food culture is traditionally based on annual seasonal cycle. Raw material availability has been determinant for the choice of foods that have been served. Basic elements of the Savonian traditional cuisine have been rye bread and salted fish.</p> <p>In this thesis the basics of meal planning and official recommendations for the school meal nutrition was introduced. Portion- and meal planning is a complex process that is influenced by several aspects. The National Nutrition Council have made the nutrition recommendations for the school meals. It gives the basic frame for arranging lunches at schools.</p> <p>Results of the theme interviews were presented in the research part of the study. Interviews were made in cooperation with managers responsible for arranging school meals in cities of Iisalmi, Kiuruvesi and Keitele. The goal of the theme interviews was to examine the influence of the traditional Savonian food culture and how it appears at the school lunch menus in three different sized cities during the autumn of 2015.</p> <p>Theme Interviews and investigation of school lunch menus revealed that there are dishes served in schools that can be considered as a traditional Savonian cuisine: porridges, gruels, roasts and fish dishes, not to forget rye bread.</p>			
<p><b>Keywords</b></p> <p>Savonian food culture, school meal, meal planning, recommendations for the school meals.</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	RUOKAKULTTUURI .....	7
2.1	Kulttuurin määritelmä.....	7
2.2	Ruokakulttuurin määritelmä.....	7
3	SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN KEHITTYMINEN.....	9
3.1	Esihistoriallinen aika.....	9
3.1.1	Kivikausi .....	9
3.1.2	Pronssikausi.....	10
3.1.3	Rautakausi.....	10
3.2	Historiallinen aika.....	11
3.2.1	Keskiaika .....	11
3.2.2	1600-1700 .....	12
3.2.3	1800-1900 .....	12
3.2.4	2000 .....	15
4	SAVOLAINEN RUOKAKULTTUURI .....	16
4.1	Savolainen ruokavuosi.....	17
4.1.1	Syksy .....	17
4.1.2	Talvi.....	18
4.1.3	Kevät .....	19
4.1.4	Kesä.....	20
5	RAAKA-AINEET JA TAVALLISIMMAT RUOKALAJIT.....	21
5.1	Kala .....	21
5.2	Liha .....	22
5.3	Maito ja munat .....	22
5.4	Kasvikset, marjat ja sienet.....	23
5.5	Vilja .....	24
5.5.1	Leipä ja rieskat .....	25
5.5.2	Piirakat ja kukot.....	26
6	ATERIASUUNNITTELU AMMATTIKEITTIÖISSÄ .....	28
6.1	Annos- ja ateriasuunnittelun perusteet.....	28
7	RAVITSEMUSSUOSITUKSET .....	30

7.1	Kouluruokailusuositus.....	30
7.2	Kouluruokailun järjestäminen.....	30
7.2.1	Aterioiden ravintosisältö ja raaka-aineiden valinta .....	31
7.2.2	Ruokalaajat ja malliateria .....	31
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	33
8.1	Tutkimuksen tausta ja tavoite.....	33
8.2	Tutkimus- ja työmenetelmät.....	33
8.3	Teemahaastattelut .....	34
8.3.1	Haastateltavien valinta .....	34
8.3.2	Haastattelun kysymysrunko .....	34
9	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	36
9.1	Iisalmi .....	36
9.2	Kiuruvesi .....	37
9.3	Keitele.....	39
10	POHDINTA.....	42
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	44
11	LIITTEET .....	46
	Liite 1: Täysipainoinen kouluruoka	
	Liite 2: Iisalmen peruskoulun ruokalista syksy 2015	
	Liite 3: Kiuruveden peruskoulun ruokalista syksy 2015	
	Liite 4: Nilakan yhtenäiskoulun ruokalista syksy 2015	

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa sitä, miten savolainen ruokakulttuuri tulee esiin Ylä-Savon peruskoulujen kouluruokailussa. Opinnäytyössäni olen tarkastellut kolmen eri kokoisen ylä-savolaisen kunnan kouluruokaloiden ruokalistoja syksyllä 2015. Työn teoriaosassa olen kertonut ruokakulttuurin kehitysvaiheista Suomessa ja avannut sen määritelmää.

Esittelen perinteistä savolaista ruokakulttuuria tutustuttamalla lukijan tavallisimpiin savolaisiin raaka-aineisiin ja niiden käyttöön eri vuodenaikoina. Kerron huomionarvoisimpien ruokalajien valmistuksesta. Lisäksi kerron ammatikeittiön ateriasuunnitelun perusteista ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamista ravitsemussuosituksista.

Opinnäytetyöni toteutusmuotona on toiminnallinen opinnäytetyö. Lähdin tutkimaan ylä-savolaisten peruskoulujen ruokalistoja, ja valikoin tutkittaviksi kohteiksi kolme eri suuruusluokkaa edustavaa kuntaa ja kaupunkia. Haastattelin Keitele, Kiuruveden ja Iisalmen kunnan ja kaupungin ruokapalvelupäällikköjä tekemäni tutkimustyön ja haastattelurungon pohjalta. Tutkin kunnan ja kaupunkien kouluruokalistoja etsien perinteisiksi savolaisiksi miellettyjä ruokalajeja tai muita viitteitä savolaisuuteen.

”Sitä syyän, mitä pata antaa.”

-Savolainen sananlasku.

## 2 RUOKAKULTTUURI

YK: n virallinen kulttuurin määritelmä perustuu Meksikon julistukseen vuodelta 1982, jolloin UNESCO määritteli kulttuurin seuraavasti: "Kulttuurin voidaan laajimmassa merkityksessään sanoa olevan koko se moninaisuus, joka muodostuu yhteiskunnille tai yhteiskuntaryhmille tyypillisistä henkisistä, aineellisista, älyllisistä ja emotionaalisista piirteistä. Kulttuuriin kuuluvat taiteen ja kirjallisuuden lisäksi myös elintavat, yksilön perusoikeudet, arvojärjestelmät, perinteet ja vakaukset." (Opetusministeriö, 2006.)

### 2.1 Kulttuurin määritelmä

Kulttuuri sisältää kaiken ihmisen elämänpiiriin kuuluvan. Ruokatapamme, näkemyksemme siitä, millainen on hyvä elämä, juhlaperinteemme, uskontomme, arvomme tai tapamme reagoida asioihin ovat kaikki osa kulttuuria. Ihminen oppii kulttuurinsa sisäistämällä kielen ja hahmottamalla paikkansa yhteisössä. Erilaisia kulttuureja on lukemattomia. Jo pelkästään maailman 200 maassa on yli 5000 etnistä ryhmää, joilla on omat kielensä ja kulttuurinsa. (Kirkon ulkomaanapu, 2009.)

Jonakin tiettyä aikana elävästä ihmisestä saattaa tuntua, että hänen kulttuurinsa ominaispiirteet ovat muuttumattomia. Kulttuuri on kuitenkin koko ajan muutoksen tilassa. Se muuttuu sekä ulko- että sisäpuolelta tulevien vaatimusten vuoksi. (Kirkon ulkomaanapu, 2009.)

### 2.2 Ruokakulttuurin määritelmä

Inhimillisen elämän lähtökohta on hengissä pysyminen. Kehittyäkseen eri kulttuurien tulee turvata yhteisönsä jäsenten ravinnon saaminen sekä vähin toimeentulo. Sen jälkeen kyseeseen ovat tulleet myös muunlaiset kulttuuriset toiminnot ja arvot. Syöminen ei ole ainoastaan fysiologinen tarve vaan siihen liittyy kaikkialla olennaisesti sosiaalinen kanssakäyminen. Jokainen ateria on sosiaalinen tilanne, joka tapahtuu tietyn ajan ja paikan puitteissa. Se ilmaisee paljon aterialla kokoontuneiden yksilöiden kulttuureista. (Räsänen 1980,9.)

Vuodenkiertoon liittyy useita tapahtumia, joita on juhlistettu vuosituhanten ajan syömällä arkiruoasta poikkeavaa ruokaa. Ruokaan liitetään erilaisia uskomuksia ja joskus ne voivat olla jopa niin vahvoja, ettei niistä luovuta edes silloin, kun ollaan menehtyä nälkään. Ruoan laatu ja aterian sisältö kertovat paljon myös yhteisön arvoista ja varallisuudesta. Perinteeksi nimitetään tietoa, taitoa tai tapaa, joka siirtyy sukupolvelta toiselle. (Finfood – Suomen Ruokatieto ry, 2009.)

Tietyn alueen keittiön määritelmiksi voidaan selvästi erottaa kolme tekijää, joita ovat perusraaka-aineet, valmistustavat ja tavallisimmat mausteet. Yksilö oppii jo hyvin varhain sen kulttuurin tavat, jonka keskuudessa hän elää. Tiettyyn kulttuuriin kuuluvat ihmiset mieltävät tietyt ravinnoksi kelpaavat raaka-aineet epämiellyttäviksi, jos niitä ei pidetä yleisesti ihmisravinnoksi hyväksyttävänä kyseisessä kulttuurissa. Ruokakulttuurit ovat syntyneet monien eri asioiden yhteisestä vaikutuksesta, joita ovat ravinnon hankinta, ruoanvalmistus- ja nauttimistavat. (Finfood – Suomen Ruokatieto ry, 2009; Räsänen, 1980.)

”Suomalainen ruokakulttuuri on laaja-alainen, omaleimainen ja elävä kokonaisuus. Se, mitä ja miten Suomessa syödään, kertoo suomalaisesta luonnosta, yhteiskunnasta, historiasta, identiteetistä ja kulttuurista. Me suomalaiset luomme ruokakulttuuriamme omilla päivittäisillä valinnoillamme”. (Ruokatieto, 2015.)



### 3 SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN KEHITTYMINEN

” Suomessa yhdistyy vahva läntinen ja kiinnostava itäinen ruokaperinne. Ruotsalais-skandinaavinen ja venäläis-eurooppalainen vaikutus näkyy sekä arkiruoassa että juhlahetkissä.” (Kolbe, 2008.)

#### 3.1 Esihistoriallinen aika

Esihistorialliseksi ajaksi sanotaan sitä aikaa ihmiskunnan menneisyydestä, jolta ei ole olemassa kirjoitettua tietoa. Esihistoriallista aikaa on tutkittu irtaimista muinaisesineistä sekä kiinteistä muinaisjäännöksistä. Esihistoriallisen aikaan luetaan kuuluvaksi kivi-, pronssi- ja rautakausi, sen mukaan mistä materiaalista kullakin kaudella käytetyt työkalut ovat pääasiassa valmistettu. (Museovirasto, 2006.)

##### 3.1.1 Kivikausi

Kivikaudella (8000–1300 eKr.) ihmiset hankkivat elantonsa kalastaen, metsästäen ja luonnon antimia keräillen. Ilmasto oli lämmin ja leuto ja kasvillisuus oli samantapaista kuin nykyisessä Keski-Euroopassa. Asuinpaikka valittiin väestön harjoittaman elinkeinon mukaan. Pyyntiväestö asui tavallisesti hiekkapohjaisilla rantakaistaleilla, rannikolla jokisuistoissa ja sisämaassa järvien rannoilla. Kalaa pyydettiin onkien puisilla tai luisilla ongenkoukuilla, mutta myös sälekatiskoilla ja merroilla. Arkeologisten löytöjen mukaan yleisimpiä saaliskaloja ovat olleet hauki ja ahven.

Metsästysaseena käytettiin yleisimmin liuskekärkisiä keihäitä, jotka jousi ja nuoli korvasivat kivikauden loppupuolella. Lisäksi saalistukseen käytettiin erilaisia ansoja, loukkuja ja kuoppia. Koira on ollut apuna saalistuksessa jo Suomen ensimmäisillä asukkailla. Sisämaassa saaliksi on saatu hirviä, metsäpeuroja, majavia, karhuja, metsäkana- ja vesilintuja, jäniksiä ja muuta pienriistaa. Rannikolla saalistettiin hylkeitä luisten harppuunojen ja hyljeverkkojen avulla. (Museovirasto, 2006.)

Kasvikunnan tuotteista ravinnoksi käytettiin erilaisia juuria, marjoja, sieniä, kasvien siemeniä sekä nokkosia. Kivikaudella Suomessa kasvoi pähkinäpensaita ja vesipähkinää, joka kasvoi järvissä. Myös linnunmunia osattiin käyttää ravinnoksi. (Museovirasto, 2006.)

Kivikautisten asuinpaikkojen tulisi olivat yksinkertaisia nuotionpohjia tai kivistä koottuja liesiä. Liedet olivat yleensä asumusten ulkopuolella. Kampakeraamisella kaudella, n. 4200–2000 eKr. ryhdyttiin käyttämään saviastioita ruoanvalmistukseen. Pienempiä astioita käytettiin keittämiseen ja hauduttamiseen, suurempia säilytykseen. (Museovirasto, 2006.)

Kivikauden lopulla, n. 2000–1500 eKr., maanviljely ja karjanhoito alkoivat tulla tunnetuiksi. Maanviljelyyn viittaavat löydökset ohranjyvistä, piisirpeistä, jauhinkivistä sekä kuokista. Naudan ja lampaan luut viittaavat karjanhoitoon. (Museovirasto, 2006.)

### 3.1.2 Pronssikausi

Kivikausi vaihtui vähitellen pronssikaudeksi Suomessa noin 1800–1300 eKr. Silloin opittiin tekemään astioita ja esineitä pronssista, joka oli kuparin ja jonkin muun metallin sekoitus. Keski-Euroopassa ja Venäjällä kaupankäynti vilkastui ja yhteisöt muuttuivat järjestäytyneemmiksi. Suomeen nämä ilmiöt heijastuivat vain vähän. (Museovirasto, 2006.)

Suomi sijaitsi sekä läntisten että itäisten pronssikautisten keskusten reuna-alueilla. Suomalaisten väestöryhmien yhteydet eri suunnille muovasivat pronssikauden kulttuuria ja maa oli jakautunut kahteen eri kulttuuripiiriin. Näistä on käytetty termejä pronssikausi, joka tarkoittaa Suomen rannikkoalueen läntistä pronssikulttuuria ja varhaismetallikausi, joka käsittää kulttuurin sisämaassa eli Pohjois- ja Itä-Suomen pronssikulttuurin. (Museovirasto, 2006.)

Läntisen pronssikauden tärkein elinkeino oli edelleen pyyntikulttuuri. Sen lisäksi on löydetty viitteitä kaskeamisesta sekä ohran ja vehnän viljelystä. Tuon ajan ihmisillä oli kotieläiminä ainakin lehmiä, lampaita, vuohia ja sikoja. Maatalous aiheutti muutoksia asumistavassa, joka oli nyt kiinteämpää ja paikallaan pysyvämpää kuin kivikaudella. Paikallaan pysyneen asutuksen lisäksi käytössä on ollut tilapäisiä leiri- ja pyyntipaikkoja. (Museovirasto, 2006.)

Sisämaassa, itäisen varhaismetallikauden aikana metsästys, kalastus ja keräily olivat tärkeimmät elinkeinot. Ohran kaskiviljelyä harjoitettiin sivuelinkeinona. Asuinpaikat valittiin pyynnin vaatimusten mukaan. Näin ollen asuinpaikat olivat hyvien vesistöyhteyksien varrella, pienten sisämaajokien suilla. (Museovirasto, 2006.)

### 3.1.3 Rautakausi

Raudanvalmistustaito omaksuttiin Suomessa n. 500 eKr, jolloin rautakauden katsotaan alkaneen. Rautakausi kesti 1300 jKr. Raudanvalmistusoppi saatiin niin idästä, etelästä kuin lännestäkin. Raudan raaka-aineita oli omasta takaa, mikä nopeutti raudan käytön yleistymistä. Rautaa poltettiin suo- ja järvimalmista. (Museovirasto, 2006.)

Pyyntielinkeinot olivat edelleen tärkeitä. Maatalouden merkitys kasvoi kuitenkin jatkuvasti. Aluksi viljeltiin kaskissa, mutta myöhemmin niiden rinnalle ryhdyttiin raivaamaan peltoja, joita lannoitettiin karjan lannalla. Varhaisimmat viljalajikkeet olivat ohra ja vehnä. Ruis tuli Suomeen jo ennen ajanlaskun vaihdetta ja kauraan tutustuttiin rautakaudella. 400 jKr. maanviljelysasutuksen alue alkoi laajeta etenkin sisämaassa ja löydöt viittaavat varallisuuden kasvuun. Uusina kotieläiminä yleistyivät kanat, hevoset ja kissat. Uudet kauppareitit vaikuttavat etenkin Etelä-Pohjanmaan taloudelliseen kasvuun. (Museovirasto, 2006.)

Suomen esihistoriallisista hautalöydöistä voidaan päätellä, että ihmiset ovat olleet jo tuolloin melkein samanpituisia kuin nykyään. Pituuskasvuun vaikuttaa olennaisesti ravinto, joten voidaan päätellä,

että ainakin kampakeraamisella ajalla ja rautakauden lopulla ravintoa oli riittävästi ja se oli tarpeeksi monipuolista. (Museovirasto, 2006.)

## 3.2 Historiallinen aika

Historiallinen aika on jakso, jolta on olemassa kirjoitettuja alkuperäistietoja. Historiallinen aika jatkuu nykypäivään ja tulevaisuuteen. (Tieteen termipankki, 2015.)

### 3.2.1 Keskiaika

Keskiaika ajoittuu Suomessa noin 1100-1500-luvuille. Suomessa se oli asutuksen leviämisen ja uudisraivaamisen aikaa. Karjalaiset ja hämäläiset heimot asuttivat Kokemäenjoen vartta Varsinais-Suomessa, Hämettä, Mikkelin seutua ja Laatokan Karjalaa. Rannikolla ja Ahvenenmaalla oli Ruotsista tullutta väestöä. Saamelaiset liikkuvat riistan perässä sisämaassa. Asutus oli tiheintä Varsinais-Suomessa, kauppapaikat olivat keskittyneet hyviin satamiin. Suomen ensimmäinen kaupunki, Turku, syntyi 1200-luvun lopussa. (Katajala, 2015.)

Keskiajalla suurin osa Suomesta kuului Ruotsin kuningaskunnalle. Ruotsin vaikutus näkyi läntisen Suomen ruokakulttuurissa, kun taas Itä-Suomeen vaikutteita tuli Venäjältä ja slaavilaisesta kulttuurista. Erot eri alueiden ruokakulttuureissa alkoivat muodostua. Ne näkyivät ruoanvalmistustavoissa ja mauissa. Itä-Suomessa uuni lämmitettiin joka päivä ja leivottiin paljon. Ruokaa valmistettiin uunissa hauduttamalla. Länsi- ja Pohjois-Suomessa leivottiin vain joitain kertoja vuodessa, pitkän ajan tarpeiksi kerrallaan. Leipä kuivatettiin, jolloin se säilyi syötävänä useita kuukausia. Länsi-Suomessa ruokaa ei haudutettu uunissa, vaan keitettiin padassa tai tulen päällä jalkapannussa. (Karjalainen, 2009, 11-13.)

Keskiajalla elettiin savutuvisissa maata viljellen, metsiä kasketen ja karjaa kasvattaen. Erätaloudella oli edelleen tärkeä merkitys. Ihmisen asema määriteltiin säätyjaon mukaan. Ruokatarvikkeita käytettiin valuuttana vaihtokaupoissa. Niillä maksettiin veroja ja ostettiin se vähä, mitä omavaraistaloudessa tarvittiin, mm. suolaa. Paastoajoja noudatettiin kirkon määräysten takia. Ravinnon hankkiminen perustui vuoden kiertokulkuun. Syötiin sitä, mitä milloinkin oli tarjolla. Pellot olivat pieniä, ja kaskeut alueet antoivat kunnon sadon vain muutaman vuoden ajan. Pitkät pyyntiretket erämaihin kuuluivat keskiajan elämänmenoon. (Karjalainen, 2009, 10-13.)

Vuonna 1542 Kustaa Vaasa julisti autiot erämaat kruunun eli valtion maiksi, joita kansa voisi asuttaa vapaasti. Kruunun tavoitteena oli lisätä verotaloja, ja vallata itärajalta kiisteltyjä maita omakseen. Uudisasukkaita houkuteltiin verohelpotuksilla, ja vetovoimaa lisäsivät laajat kaski- ja riistamaat. 1400-luvulla alkanut Pohjois-Savon asuttaminen jatkui voimallisena 1500-luvulle. (Opetushallitus, 2015.)

### 3.2.2 1600-1700

1600-luvulla suomalainen ruokakulttuuri kehittyi hitaasti. Katolisen kirkon paastovaatimukset alkoivat väistyä ja rautaruukkien perustamisen ansiosta valurauta-astiat yleistyivät. Ruokailuvälineiden käyttö yleistyi rannikkoseuduilla. (Karjalainen, 2009, 13-14.)

Yleisimpiä ruoka-aineita olivat liha, kala, maito, ohra, ruis, kaura, kesävehnä, nauris, lanttu, papu ja kaali. Vilkastuneen kaupankäynnin myötä varakkaille oli tarjolla ylellisyysherkkuja. Sokerin ja mausteiden käyttö yleistyi. 1600-luvun säätyläiset maustivat ruokansa suolan lisäksi mm. pippurilla, kuminalla ja kirvelillä. 1600-luvun lopulla koettiin useita halla- ja katovuosia, jotka aiheuttivat nälänhätää. Katovuosina kolmannes kansasta menehtyi nälkään tai niiden aiheuttamiin sairauksiin. 1700-luvulla säätyjako oli selkeä, ja säätyläisten keskuudessa tunnettiin monia ruoka-aineita, joista köyhemmät eivät olleet koskaan kuulleetkaan. 1700-luvulla varakkaat säätyläiset ottivat mallia Ranskan hovikulttuurista. Ruoanvalmistustavat monimutkaistuivat ja uudet raaka-aineet löysivät tiensä Suomeen. Uutuusruokalajeja olivat mm. lihapullat, murekkeet ja kotletit. Kasvitarhojen ja puutarhojen pitäminen yleistyi, huomattavin uutuus oli peruna, joka tuli lantun ja nauriin rinnalle. Myös pipar- ja mustajuurta ja retiisiä tiedetään viljellyn. Puutarhoissa saattettiin kasvattaa luumu-, omena- ja kirsikkapuita sekä karviaisia ja herukoita. Makeita leivonnaisia, konvehteja ja makeisia alettiin valmistaa ulkomaalaisten ammattilaisten johdolla. Turkuun avattiin ensimmäinen sokeritehdas vuonna 1756. Maustamiseen käytettiin suolan ja yrttien rinnalla etikkaa, sinappia ja siirappia. Venäläinen kulttuuri levisi Itä-Suomeen, jonka vaikutuksesta opittiin mm. käyttämään sieniä ja happattamaan kaalia. Myös kahvi löysi tiensä säätyläisten pöytiin. Talonpoikien juhla juomana kahvi yleistyi vasta 1800-luvulla. (Historismi.Net., 2005; Karjalainen, 2009, 15-17.)

Tavallisen väen keskuudessa arkiruoka koostui ruisleivästä, haudutetusta nauriista, jauhovelleistä ja keitoista, joihin käytettiin lihaa, kalaa tai molempia. Ruoka syötiin yhteisestä astiasta, mutta jokainen omaa lusikkaa ja puukkoa käyttäen. (Historismi.Net., 2005.)

### 3.2.3 1800-1900

1800-luvulla Suomi alkoi teollistua ja kansainvälinen kauppa lisääntyi. Idän ja lännen ruokakulttuuriset erot alkoivat hälvetä. Teollistumisen ansioista raaka-aineet monipuolistuivat ja omavaraistaloudesta siirryttiin rahatalouteen. Maakaupan vapauduttua 1859 maaseudullekin sai perustaa kauppoja ja ulkomailta tulleet uutuudet olivat maalaistenkin saatavilla. Suomen tärkein vientituote oli puun ohella voi. Voista saaduilla vientituloilla ostettiin viljaa, sillä Suomi ei ollut viljan suhteen omavarainen. Suomeen tuotiin myös kahvia, teetä, rusinoita, riisiä, mausteita ja kuivattuja hedelmiä. Kato koetteli Suomea vuosina 1867-68 ja ihmiset joutuivat käyttämään kaikki keinot saadakseen ruokaa. Luonnosta etsittiin ruoan jatkeeksi mm. puun kuorta, jäkälää, olkia ja sammalia. (Historismi.Net., 2005; Karjalainen, 2009, 17-22.)

1800-luvun loppupuolella varakkaamman väen koteihin rakennettiin keittiöitä, joihin hankittiin rautahellat. Omat astiat ja ruokailuvälineet yleistyivät entisten yhteisten sijaan. Naisille pidettiin erilaisia neuvontakursseja, joissa opetettiin mm. ruoanlaittoa ja kasvimaan pitoa. Herrasväen palveluksessa olleet, heidän tapoja läheltä seuraamaan päässeet ja heille ruokia laittaneet naiset toivat palveluspaikoistaan uusia oppeja tavallisen kansan tietoisuuteen. (Historismi.Net., 2005; Karjalainen, 2009, 17-22.)

Sveitsiläiset sokerileipurit perustivat 1800-luvun alussa Helsinkiin ensimmäiset kahvila-ravintolat. Ravintola-alan yrittäjät ja henkilökunta olivat useimmiten ulkomaalaisia, tuoden samalla Suomeen kansainvälisiä vaikutteita. 1830-luvulla ravintolakulttuuri alkoi selvästi kehittyä matkailijoiden, opiskelijoiden ja virkamiesten ansioista. 1860-luvulla alettiin rakentaa rautateitä, etenkin yhteys Pietariin oli tärkeä. Se auttoi osaltaan Suomea kansainvälistymisessä. 1800-luvun lopun Helsingissä yhteiskunnan eliitti nautti 10 ruokalajin illallisia hienoissa ravintoloissa, kuten Kämpissä, Fenniassa tai Seurahuoneella. Alemmille yhteiskuntaluokille tarkoitettut ravintolat muodostivat kuitenkin jo kolmasosan kaikista Helsingin ravintoloista. Ne olivat vaatimattomia ruokapaikkoja työpaikkojen läheisyydessä, joissa tarjottiin esimerkiksi lounaaksi keittoa ja leipää. (Ruokatieto, 2015.)

1900-luvulla ehti tapahtua paljon. Vuosisadan alussa ensimmäinen maailmansota ja Suomen sisällissota aiheuttivat paikoin jopa nälänhätää. Suomi itsenäistyi 1917. Samoihin aikoihin oli vallalla voimakas isänmaallinen henki, johon liittyi halu valistaa kansalaisia. Syntyi erilaisia valistus- ja neuvontajärjestöjä ja –seuroja, joiten johdolla tavalliset kansalaisetkin pääsivät opiskelemaan mm. ruoanlaittoa ja kasvimaanpitoa. (Karjalainen, 2009, 22)

Työläisväestö asui kaupungeissa, joissa omavaraistalous ei ollut enää mahdollista, joten he ostivat elintarvikkeita maalaisilta, jotka möivät tuotteitaan toreilla. Kaupasta sai jo 1930-luvulla talouden elpymisen myötä melkein mitä vain. Suosituimpia ruokia 1920- ja 1930-luvuilla olivat erilaiset keitot, kuten herne-, kala- ja lihakeitot. Puuroja ja vellejä syötiin runsaasti. Kastikkeisiin lisättiin mielellään nakkeja, maksaa tai muuta lihaa. Peruna oli ruokatalouden perusta ja sen kyytipoikana kelpasi niin suolakala kuin sylttykin. (Karjalainen, 200, 22; Ruokatieto, 2015.)

Suomi joutui mukaan toiseen maailmansotaan vuonna 1939. Perustettiin kansanhuoltoministeriö, jonka tehtävänä oli hankkia ja jakaa maanpuollustukselle ja väestölle tärkeitä tavaroita, säännöstellä hintoja, jakaa ostokortteja ja takavarikoida omaisuutta yhteiseksi hyväksi. Kahvi ja sokeri säännösteltiin ensin, lokakuussa 1939. Lihan, maidon ja maitotuotteiden, voin ja viljan säännöstely alkoi vuoden 1940 aikana. Peruna säännösteltiin kesällä 1942. Säännöstelyn ja pula-ajan myötä suomalaisten ruokavalio muuttui. Leipäviljan kulutus laski noin 25 prosenttia. Muiden elintarvikkeiden kulutus supistui huomattavasti enemmän. Perunan kulutus sitävastoin kolminkertaistui. Kalan ja riistan menekki nousi huomattavasti. Myös juureksilla oli suuri merkitys sota-ajan ruokavaliossa ja toimeentulossa. Rauha tuli keväällä 1945. Pula-aika alkoi väistyä 1950-luvulle tultaessa, ja säännöstely lopui kokonaan vuonna 1954 kahvin myynnin vapauduttua. (Ruokatieto, 2015.)

1950-luvulla maitotaloustuotteiden, sokerin ja lihan kulutus kasvoi kurjien sotavuosien jälkeen. Vehnän kulutus kasvoi ja rukiin kulutus väheni. Ympäri Suomea asutettujen Karjalan evakkojen ruoka-perinteet ja tavat levisivät kantaväestölle. Karjalaisista ruokatuotteista helpoimmin omaksuttiin karjalanpiirakka ja -paisti. Asumisen mukavuus lisääntyi ja vuonna 1950 vain joka viides talous oli vailla sähköä. Sähkölaitteita kehiteltiin, ja niiden käyttö yleistyi. 1950-1960-luvuilla markkinoille tulivat sähköhella, jääkaapit, pakastimet, mikroaaltouunit, astianpesukoneet ja monet muut taloudenhoitoa helpottavat laitteet. Kaikilla ei tietenkään ollut varaa ostaa laitteita, mutta ne alkoivat yleistyä kotitalouksissa. (Ruokatieto, 2015.)

Sotien jälkeen naisten töissäkäynti kodin ulkopuolella lisääntyi. Ruokataloudesta huolehtiminen oli kuulunut siihen asti lähes kokonaan naisten töihin, mutta pikkuhiljaa miehetkin alkoivat osallistua ruoan valmistukseen. Valmisruokia, puolivalmisteita ja pakasteita tuli markkinoille helpottamaan ruoanlaittajan arkea. Makkara oli 1960- ja 1970-lukujen suosikkiraaka-aine. Makkaran valmistus siirtyi tehtaisiin, ja siitä tuli huokeampaa. Perunan, maidon ja viljan kulutus väheni, mutta juuston ja jogurtin kulutus kasvoi. Lihan kulutus kasvoi koko ajan. Uutuutena markkinoille tuli broileri, jonka kulutus on kasvanut näihin päiviin saakka. Kasvisten suosio on lisääntynyt 1960-luvulta lähtien etenkin kaupungeissa. 1960- ja 1970-lukujen suosikkiruokat olivat jauheliha- ja maksaruokat, nakit, valkokastike sekä broileri- ja makkararuokat.

Lisääntynyt matkailu sai ihmiset kiinnostumaan ulkomaiden ruokakulttuureista. Suomalaisten suosikkilomakohteet olivat Espanja ja Italia, ja matkakohteessa maisteltuja ruokia valmistettiin myös kotikeittiöissä. Näistä esimerkkejä ovat spagetti, pitsat ja hampurilaiset. (Karjalainen, 2009, 23-24; Ruokatieto, 2015.)

1980-luvulla Suomen talous kasvoi nopeammin kuin muun Euroopan. Töitä oli tarjolla kaikille ja vienti veti. Nämä seikat johtivat palkkojen ja sitä kautta hintojen nousuun. Lainaa sai jopa ilman vakuuksia, ja 1980-luvun lopulla kotitalouksien säästämisinto romahti, puhuttiin ”kulutusjuhlasta”. Perunan kulutus romahti. Hedelmiä, kasviksia ja juustoa syötiin paljon. Kalaa syötiin enemmän kuin ennen ja maidon kulutus laski. Maidon tilalle ruokajuomaksi tuli mm. vesi, tuoremehut ja virvoitusjuomat. Lihan kulutus jatkoi kasvuaan vuoteen 1988 asti, jonka jälkeen se tasaantui. Ainoastaan broilerin kulutus on jatkanut kasvuaan tasaisesti nykypäivään saakka. (Kulmala, 2010, 29-34.)

Laman aikana, vuosina 1990-1993, leivonta oli suosiossa. Tämä näkyi kulutustilastoissa, joissa jauhosten, suurimoiden, margariinin ja ruokaöljyn kulutus kasvoi. Myös mm. siipikarjanlihaa, perunavalmisteita, tuontijuustoja, hedelmiä ja tuoretta kalaa kulutettiin enemmän kuin ennen. Mielihyvää haettiin makeisista, suklaasta ja hilloista. Kotitalouksissa syötiin arkiaterioilla makaronilaatikkoo, lihapullia, jauhelihakastiketta ja hernekeittoa. Riisin ja pastan osuus lisäksi kasvoi selvästi. Suomalaisten ruokailutottumukset olivat yhtenäistyneet, eikä eri väestöryhmien ruokailutottumuksissa ollut suuria eroja. Korkeakoulutettujen henkilöiden perheissä syötiin jonkin verran enemmän kasviksia kuin matalammin koulutettujen keskuudessa. Arkena ruoanlaitto pyrittiin hoitamaan mahdollisimman nopeasti, kun taas viikonlopun ruokiin panostettiin enemmän. Viikonloppuruokia olivat mm. kyljykset, pihvit, lasagne, pizza ja broileriruokat. (Kulmala, 2010, 29-34.)

### 3.2.4 2000

Suurin osa 2000-luvun suomalaisista elää ruoan suhteen yltäkylläisyydessä. Meillä on nykyään ennennäkemättömät mahdollisuudet tehdä erilaisia valintoja ruoan suhteen. Siitä huolimatta suomalaisten suosikkiruoat pysyvät samoina vuodesta toiseen. Suomen Gallupin vuonna 2013 teettämän tutkimuksen mukaan viidentoista suosituimman ruokalajin joukosta löytyvät edelleen mm. makaronilaatikko, jauhelihakastike, lihapullat, paistettu kala, kalakeitto, hernekeitto ja kaalilaatikko. 2000-luvun ravintolakulttuurissa huomionarvoista on ollut perinteisen ranskalaisen keittiön väistyminen. Tilalle on tullut skandinaavista ruokaa ja lähituotteita arvostava tekeminen. (Ruokatieto, 2015.)

Ihmisillä on valtavasti valinnan varaa ravintonsa suhteen, ja se näkyy esimerkiksi erilaisina ruokavalioina. Kasvisruokailijoiden määrä kasvaa, lähi- ja luomuruokaa suositaan. Ruoan vastuullisuus puhuttua. Ruoan eettisyyttä mietitään. Geenimanipuloitua ruokaa vastustetaan. Suomalainen ruokakulttuuri elää ja muuttuu jatkuvasti. Perinne ja uusi sekoittuvat. Vanhasta luodaan jotain uutta. (Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia, 2009, 12-17.)

## 4 SAVOLAINEN RUOKAKULTTUURI

Luonto on muovannut savolaisten ruokavaliota aina. Järvet ovat kalaisia, mäkikyliä viljelymaisema on tasapainoista, avaraa ja laajalle avautuvaa.

Kansankulttuuri, johon myös perinteinen ruokatalous kuuluu, uudistuu jatkuvasti taloudellisten muutosten myötä. Ruuan aineksiin, laatuun ja saatavuuteen vaikuttaa paikallinen ilmasto, elintaso ja elinkeinot. Harvaan asutussa metsäisessä ja järvisessä maassa ruokavalioon kuuluvat riista ja kala. Peltojen keskellä on mahdollista saada viljatuotteita, kasviksia, maitoa ja teuraslihaa. (Linnilä, 2004.)

Suomen kansankulttuurin tutkijat jakavat maan kahtia läntiseen ja itäiseen kulttuuriin. Lännen tavat periytyvät Roomasta, idän Konstantinopolista. Tämä raja jakaa historiallisia maakuntia. Savo on itäisen järvi-suomen historiallinen maakunta Karjalan ja Hämeen välissä. (Linnilä, 2004.)

Vuonna 2015 Suomessa on 19 maakuntaa.



KUVA 1. Suomen maakunnat. (kuva: Kielikello.fi.)



Maakunnat on esitelty kuvassa 1. Savo jaetaan kahteen eri alueeseen, Etelä- ja Pohjois-Savoon. Alueet voidaan jakaa vielä pienempiin seutukuntiin, joita ovat Pohjois-Savossa Kuopion seutu, Sisä-Savon seutu, Koillis-Savon seutu, Ylä-Savon seutu ja Varkauden seutu. Työssäni erityisesti tarkastelun kohteena olevan Ylä-Savon seudun kuntiin lukeutuvat Iisalmi, Keitele, Kiuruvesi, Lapinlahti, Pie-lavesi, Sonkajärvi ja Vieremä. (Pohjois-Savon liitto, 2015).

#### 4.1 Savolainen ruokavuosi

Vuodenaikojen vaihtelu on Suomen luonnon rikkaus. Ruokataloudessa vuotuiskierto määräsi sen, mitä raaka-aineita oli käytettävissä. Vuodenajat aiheuttivat vaihtelua ruoka-ajoissa, aterian sisällössä ja ruoan laadussa ja ravitsevuudessa. Ruokalajit valmistettiin kunakin ajankohtana tarjolla olleiden raaka-aineiden ehdoilla, nykyaikaisesti sanottuna ”sesongin mukaan.” Raaka-aineet tuotettiin itse tai aivan lähiympäristössä. Kaupasta ostettiin useimmiten vain suola, sokeri ja kahvi. (Ollikainen, Määttä ja Hämäläinen 2000, 6.)

Raaka-aineiden saatavuuden mukaan emäntä suunnitteli joukolleen kolme aterialla päivässä. Ne olivat uamunen, puolinen ja iltanen. Aterioiden välillä juotiin kahvia. Syksyn sato saneli koko tulevan vuoden leivän leveyden. Syksyllä ruokaa oli tarjolla yltäkyläisesti muuhun vuoteen nähden. Kevättalvella ruoanlaittoon oli käytössä vaan syksyllä säilöön pantuja raaka-aineita. Kevättalvella lehmät alkoivat poikia ja saatiin maitoa ja tuoretta lihaa, usein sopivasti pääsiäiseksi. Jäitten lähdön aikoihin alkava kalojen kevätkutut oli merkittävä kohennus talven tyhjentämiin ruokavarantoihin. (Ollikainen, Määttä ja Hämäläinen 2000, 6; Räsänen, M. 1980, 90.)

##### 4.1.1 Syksy

Perinteistä ruokakalenteria on luonteva lähteä tarkastelemaan elonkorjuuajasta. Ruoka-aineita oli tarjolla parhaiten syksyllä. Oli lihaa, riistaa, kalaa, nauriita, perunoita, voita, maitoa ja viljaa. Suomalaisen kalenterin erikoisuus ovat nimipäivät, joita vanha kansa käytti vuodenkiertoa kuvaavissa sananlaskuissaan.

”Pyy Pirkkona,  
Kana Kaesana,  
koppelo köyrinä,  
lohko loppiaisena,  
pässinpotka Puavalina,  
siankynttä kynttelinä,  
lapaluuta laskiaissa.”  
(Ollikainen ym. 2000. 10.)

Savossa syksyn katsottiin alkaneen Pärttylistä eli Pertun päivästä 24.8. Elonkorjuu oli alkanut, ja se tiesi uutisen, eli tuoreen viljan joutumista ruokapöytään. Tyypillisimpiä syysruokia olivat uutisviljasta keitetyt hutut, puurot, vellit ja talkkuna. Niiden kanssa syötiin aina leipää. Palanpainikkeeksi juotiin

piimää, kaljaa tai kurria eli maitoa, josta rasva oli kuorittu pois. (Ollikainen ym. 2000, 6-7; Räsänen, B. 1980, 12-13.)

Mikon päivä 27.9 eli Mikkeli oli tärkeä syksyinen virstanpylväs. Ulkotöistä siirryttiin sisätöihin, josta on peräisin sanonta ”Mikkeliltä akat pirttiin, nauriit kuoppaan ja naatit päälle”. (Laiho 2002, 95-97.) Syysteurastukset tehtiin pitkällä aikavälillä ilmojen kylmettyä. Ensin teurastettiin lampaat Mikon päiväksi, lehmät lokakuussa ja pyhäinpäiväksi sika. (Räsänen, M. 1980. 91.) Mikkelinpäivän nimikko-ruoka oli juuriteurastetusta lampaasta keitetty mikkelsoppa. Mikkelsoppaan laitettiin lihan lisäksi munuaisia, maksaa ja kaalia, sekä verestä tehtyjä mykyjä tai lampaanmakkaraa. (Räsänen, B. 1980, 14-15.)

Savossa pyhäinpäivälle on monta eri nimitystä; pyhäin miesten päivä, köyryn pyhät, kekri ja keyr. Köyri oli joulun veroinen juhla. Köyryn aamuksi keitettiin lintukeitto koppelosta tai muusta metsälinnusta. Köyripaisti puoliseksi tehtiin linnusta sekin. Palvelusväelle pyhäinpäivän aika tiesi vapaata arjen töistä. Syystyöt oli tehty ja alkoi riiviikot, palvelusväen vuosiloma. (Ollikainen ym. 2000, 7, Räsänen, B. 1980, 14-15.)

Pohjois-Savossa syksyn suurin herkku oli teurastuksen jälkeen keitetty mykyrokka, mykysoppa, tapaiskeitto, sikasoppa – herkulla oli monta nimeä. Mykyrokka on Kiuruveden pitäjäruoka. Rokassa on lihan lisäksi sydäntä, maksaa, munuaista ja verestä, mausteista sekä ohra jauhoista taputeltuja mykyjä. (Räsänen, B. 1980, 14-15; Savo a la Carte, 2010, 66-67.)

Martin päivä 10.11 oli viimeinen syyskauden merkkipäivä. ”Martina makkarat valeltiin”, eli Martin päivän aikoihin ilmat olivat jo kylmenneet niin paljon, että joulua varten valmistettavat makkarat säilyivät jo aitoissa. (Räsänen, B. 1980, 15.)

#### 4.1.2 Talvi

Talven ensimmäinen merkkipaalu oli Annan päivä 9.12. Silloin aloitettiin jouluvalmistelut toden teolla. Makkarat, kynttilät, maltaat ja talkkunakset piti olla jo tehtyinä. Annana aloitettiin livekalan ja jouluoluen valmistus. 21.12 vietettiin Tuomaan päivää. Silloin jouluvalmistelujen piti olla valmiina aivan viime silauksia vaille. Jouluherkkujen tarjoaminen aloitettiin aaton puolis- ja illallisaterioilla. Puoliseksi syötiin usein kapakalakeittoa. Kevyen keiton jälkeen illan herkut maistuivat erityisen hyviltä. Illallisruokia olivat talkkuna ja sen kanssa tarjottu tirripaisti tai uunipaisti. Tarjolla oli myös ohrauni-puuroa, joka myöhemmin muuttui riisipuuroksi. Puuron kanssa saatettiin tarjota rusina- tai sekahe-delmäsoppaa. Joulupöydässä oli niin ikään laatikoita ja makkaroita. Kinkku saapui palvipaistin seuraajaksi joulupöytään vasta sotien jälkeen. Sen edeltäjiä olivat olleet myös sian pää tai sian alaleuka, joita entisaikoina tarjottiin suurena herkkuna. Jos talossa ei ollut lihaa paistiksi asti, saatettiin joulu-pöytään valmistaa sianselekäkeittoa. Siinä jokaista syöjää kohden oli varattu ajan oloihin nähden suuri, oma lihakimpale, nakka, kuten sitä Kiuruvedellä kutsuttiin. Lipeäkala eli livekala tarjottiin maitosoosin ja pippurien kera. Varhain aamulla, ennen kirkkoon lähtöä syötiin yöksi uuniin jätettyjä nauriita. Kirkosta kotiinpalattua syötiin taas livekalaa, paistia ja laatikoita. Tapanina ja uutena vuote-

na syötiin samaan tapaan kuin jouluna, ruokalajeja ei vaan ollut samaan aikaan yhtä runsaslukuisesti tarjolla. (Ollikainen ym. 2009, 8-10; Ollikainen ym. 2000, 16-18; Räsänen, B. 17-20.)

Loppiaiseen ei tiedetä liittyvän erikoisia ruokaperinteitä. Jossain päin Savoa on keitetty loppiaslohkoa, joka on käytännössä hyvin arkista keittoa esim. nauriista. Loppiasta seurasi Nuutin päivä, joka vei joulun viimeistään pois. Alkoivat härkäviikot eli arkiviikot, joiden aikana ei herkuteltu. Uamusruokana oli velliä, puolisella lihasoossia ja poottua. Joululta jääneistä luista saatettiin keittää makuvelliä puoliseksi. Iltaruoksi oli tähteitä tai uunipuuroa. Paavalin päivä oltiin puolitalvessa, ja varastossa piti olla vielä kaksi kolmasosaa leipäviljasta ja puolet lehmien rehusta, jos mieli päästä kesään ilman nälkää. Kynttelin päivä helmikuun alussa ounasteli jo kevättä, kun valoisa aika alkoi tuntuvasti pidentyä. Syötiin ”siankynttä kynttelinä”, eli parempi liha oli jo käytetty, ja lihasammioissa oli tähteenä eläinten sorkkia, joista keitettiin kynskeitto, sorkkavelliä eli kynttelinpäevän rokkoo. (Ollikainen ym. 2009, 11-12; Ollikainen ym. 2000, 19-22; Räsänen, B. 1980, 21-22.)

24.2 vietettiin Matin päivää. Samoihin aikoihin ajoittuu matikankutu, joka toi toivotun ja herkullisen lisän köyhtyviin ruokavarantoihin. Matikkasoppaa syötiin kevättalvella arki- ja pyhäruoksi. Pielavetit keksivät käyttää mateenmaksan keiton jatkeeksi mykyjen tapaan. Mykytaikinaan lisättiin keitetyn maksan lisäksi mätää, mausteita, munaa, voita ja vehnä- tai ohra jauhoja. (Räsänen, B. 1980, 22; Kolmonen, 1986, 138.)

Matin päivän aikoihin vietettiin laskiaista, ja keiteltiin hernerokkaa. Perunat olivat vähissä, joten hie-man toisarvoisina pidetyt herneet käytettiin luisten lihojen kanssa tähän perinteiseen laskiaisruokaan. Lehmät aloittelivat poikimakauttansa, ja joissain taloissa päästiin herkuttelemaan ternimaitoruoilla, uunijuustolla ja keittojuustolla. Jossain saatettiin lahdata peräti vasikka lihan saannin turvaamiseksi. (Räsänen, M. 1980, 93-94.)

#### 4.1.3 Kevät

Kevät alkoi viimeistään Marian päivästä, jota vietettiin tasan yhdeksän kuukautta ennen joulua. Ternimaitoa eli juustomaitoa oli jo lähes joka taloudessa lehmien poittua. Myös kanat alkoivat taas munia, joten niitä säästettiin ja syötiin erityisesti pääsiäisen aikoihin, useimmiten keitettynä. Myös leipominen oli taas mahdollista munien ansiosta. Muita pääsiäisen ajan ruokia olivat pikkuvasikan lihasta tehty alatoopi eli tytinä sekä imellos, joka oli pikkulapsia varten tehty mämmin tapainen herku. (Räsänen, B. 1980, 25-28)

Jyrinpäivästä 23.4 alkoi runsaiden kalansaaliiden aika. Siitä saakka savolaisissa taloissa syötiin kalaa päivittäin loppusyksyyn asti. 15.5 vietettiin Sohvin päivää. Silloin lehmät laskettiin laitumelle ja pyydettiin kutevaa lahnaa sammiot täyteen. Vielä 1950-luvulla Kiuruvedellä kirkkoherra kuulutti saarnastuolista lahnan kudun alkaneeksi, ja isännillä oli tämän takia lupa jäädä pois merkittävistäkin tilaisuuksista. (Linnilä, 1994, 296)

Rospuuttoaika ajoittui usein toukokuun puoliväliin, ja silloin ei vielä ollut asiaa pellolle. Joutilas aika käytettiin hyväksi palvaamalla syksyllä suolaan laitettut lihat kesän kiireaikoja varten. Helluntain aikoihin saatettiin kerätä lintujen munia ruokavarantojen jatkoksi ja keitellä viholaisoppaa nokkosista. (Ollikainen ym. 2000, 25; Räsänen, M. 1980, 93-94.)

#### 4.1.4 Kesä

Kesän katsottiin alkaneen kylvötöiden päätyttyä. Silloin siirryttiin kevyempiin ruokiin. Lihan sijaan syötiin kala- ja maitoruokia. Uunia ei lämmitetty kuin leivontapäiviksi, jotka ajoitettiin sadepäiviksi pärekaton syttymisvaaran vuoksi. (Häkkinen, Itkonen, Laukkanen, Luostarinen, Määttä ja Pekkari-nen, 2012, 96-97.)

Juhannus oli kesän juhlista suurin. Taloissa siivottiin ja laitettiin ruokia yhtä suurella hartaudella kuin jouluksi. Juhannuksen menuun lukeutui kalapaisti, kalakukko ja riisipuuro. Parempaa kalaa syötiin suolakalana, usein se oli lahnaa, haukea, kuhaa, lohta, muikkua, siikaa tai säynettä. Kokkotulilla saatettiin keitellä rantakalaa, Rautavaaralla pötkelöpaistia. Rantakala valmistettiin isossa muuripadassa avotulella muikuista. Mausteena käyettiin suolaa ja voita, joskus sipulia. Lisänä syötiin ruisleipää. Pötkelöpaisti tehtiin suuresta, aukaistusta kalasta tikun nokassa nuotiolla. Ylä-Savossa juhannusperinteeseen kuului ehdottomasti muurinpohjaletut, joita paistettiin kerralla paljon. Lettuja piti riittää juhannuspäiväksikin. Juhannusjuustoa keitettiin aattoyönä Kiuruvedellä, tapa lienee peräisin läheiseltä Pohjois-Pohjanmaalta. Muita juhannuksen herkkuja olivat pulla, sokerikakut, pikkuleivät ja raparperi-kiisseli. Juomaksi nautittiin kaljaa, piimää ja kurria. Miesväki saattoi valmistaa juhlaa varten oman sahtinsa. (Räsänen, B. 1980, 30-32.)

Heinäkuussa alkoi vuoden kiireisin työkausi, kun ensin koitti heinänteko ja sitten sadonkorjuu. Työtä riitti yötä myöten, joten kovin monimutkaiseen ruoanlaittoon ei ollut aikaa. Ruoka oli yksinkertaisesti laitettua, tuoreista raaka-aineista koottua. Uudet perunat joutuivat, ja niitä syötiin sipulikastikkeen kanssa. Kalaa halstrattiin ja syötiin keittona ja kukkoina. Lehmät lypsivät hyvin, ja marja-aikaan kaikkien herkkua oli marjamaito. Heinäpellolle otettiin usein mukaan vain kahvivehkeet ja kukko tai palvilihaa ruisleivän kyytipojaksi. (Ollikainen ym. 2000, 26-28.)

## 5 RAAKA-AINEET JA TAVALLISIMMAT RUOKALAJIT

### 5.1 Kala

Suomen sisävesissä elää yhteensä nelisenkymmentä kalalajia. Useimmat niistä ovat herkullisia. (Linnilä, 1994.)

Kalalla on aina ollut huomattava merkitys suomalaisessa ja savolaisessa ruokataloudessa. Kalaa on käytetty särpimenä arkisessa ruokapöydässä, eväänä matkoilla ja olennaisena osana juhlapöydässä. Arvokaloja, mm. taimenta, kuhaa ja siikaa, on myyty ja käytetty verojen maksuun vaihdantatalouden aikana. Kalan pitkää perinnettä raaka-aineena osoittaa sen monipuolinen käyttö pääruokina sekä osana monenlaisissa muissa ruoissa. (Räsänen, M. 1980, 31-33.)

Koko Savo on järvioluetta ja suuri osa asukkaista on ”veskansoo” eli asuu vesistöjen läheisyydessä tai saarissa (Patala, 1984, 81). Savolaiset söivät paljon kalaa sen hyvän saatavuuden vuoksi. Kalaa pyydettiin ympäri vuoden, parhaiten saalista saatiin yleensä kevätkutujen aikaan. Myös muikun kutu loka-joulukuussa oli merkittävä lisäys kalavarastoihin (RTKL, 2015). Kala syötiin mieluiten tuoreena, mutta myös säilötty kala kelpasi hyvin.

Vanhimpiin säilöntätapoihin kuuluu hapattaminen, jossa kalat laitettiin kerroksittain astiaan ja väleihin ripoteltiin ruisjauhoja ja niukasti suolaa. Astian päälle laitettiin hyvä paino, jonka alla hapatettu kala säilyi syötävänä jopa yli vuoden. 1900-luvulle tultaessa hapankalan valmistus oli jo lähes kadonnut Suomesta. Hapankalaa kutsuttiin Savossa ”kessätytneeksi”. (Räsänen, M. 1980, 33.)

Kevään ja kesän runsaat kalansaaliit säilöttiin useimmiten suolaamalla tai kuivaamalla. Kuivaus tapahtui ulkona kevätahavassa tai uunissa miedolla lämmöllä. Kapakalat sekä suolattiin että kuivattiin. Suolattavilta kaloilta poistettiin päät ja sisälmykset, ja huuhtelun jälkeen ne ladottiin suuriin puuastoihin kerroksittain karkean suolan kanssa. Päälle pantiin paino. Kuivattu sekä suolattu kala säilyi pitkään syömäkelpoisena. Suolakaloja käytettiin särpimenä ympäri vuoden. Kalansuolavesi oli tavallinen kastike perunalle. Suolakaloja jalostettiin keitoiksi, savukalaksi ja uunikalaksi. Keväällä jäljelle jääneet kalat otettiin pois suolasta, ja kuivattiin joulun lipeäkalaa varten. Tuoreena kaloja on syöty silloin, kun niitä on saatu runsaasti. Tuoretta kalaa käytettiin keittoihin, paistinkalaksi, savustukseen ja asettikalaksi, eli vähemmänsuolatuksi graavikalaksi. (Räsänen, B. 1980, 89, 107, 112; Räsänen, M. 1980, 31–35; Ollikainen ym. 2000, 102.)

Tunnetuin savolainen ruokalaji on kalakukko, tavallisin taas kalakeitto, jota keiteltiin pyhänä ja arkena ympäri vuoden. Kesäisin kalakeittoa syötiin lähes päivittäin. Kalakeittoon käytettiin kaikenlaista kalaa, mitä milloinkin sattui olemaan saatavilla. Kalan lisäksi keittoon käytettiin perunaa, naurista tai lanttua, sekä maitoa ja suurusjauhoja. Keitto maustettiin sipulilla, suolalla ja pippurilla. Lopuksi keitto kruunattiin nokareella voita.

Kalakeitto saatettiin valmistaa jopa ilman kalaa, jolloin sitä kutsuttiin mäkeläisen tai mäk’rinteeläisen kalakeitoksi. (Ollikainen ym. 2000, 102.)

Nykyään tiedetään, että kalassa on monia hyödyllisiä ravintoaineita, kuten D-vitamiinia, hyviä rasvahappoja, proteiinia ja seleeniä. Kala kuuluu olennaisena osana monipuoliseen ruokavalioon. Nykyisten suositusten mukaan kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa. (Pro Kala ry, 2009.)

## 5.2 Liha

Syksyllä, laidunkauden päätyttyä ja ilmojen kylmettyä, koitti teurastus- eli lahtiaika. Yleisimpiä teuraseläimiä olivat siat, lampaat, kesänjuosseet vasikat ja ne lehmät, joista ei enää ollut arvoa lypsy-lehminä. Toisinaan teurastettiin myös härkiä ja pässejä. Kana oli ennen vanhaan harvinainen suurimmassa osassa Itä-Suomea. Kanoja pidettiin munien, ei lihan takia. Vanhuuttaan kuolleet kanat olivat ihmisravintona toisarvoisia. Riistalinnuista on käytetty ainakin metsoa, teertä, kyyhkystä, pyytä sekä riekkoa. Vesilinnuista yleisimpiä syötäviä olivat erilaiset sorsat. (Räsänen, B. 13-14; Räsänen, M. 1980, 29.) Myös jänikset ja oravat ovat olleet aikanaan tavallisia riistaeläimiä. Riistaa oli runsaasti eikä metsästystä rajoitettu. (Räsänen, B. 1981, 15, 124.) Varsinainen metsästysaika oli kuitenkin syksyllä. Hirvikanta oli pieni, mutta iso eläin houkutti saalistamaan. Hirviä pyydettiin vankoilta ansalangoilla, sekä peitetyillä ansakuopilla. Sopivalla hankiaisella, jolloin hanki kesti hiihtäjää, mutta hirveä ei, hiihrettiin hirvi kiinni ja otettiin hengiltä kirveellä lyömällä tai ampumalla. (Ottootte lisse. 1996. 22-23.)

Teurastuksen yhteydessä eläimestä otettiin talteen kaikki käyttökelpoinen; lihojen lisäksi myös veri, sisäelimet, suolet, luut, sisäelinrasva, pää, sorkat, sarvet ja vuota. Verestä eli lepästä paistettiin lepärieskaa ja myöhemmin myös verilettuja. Verta käytettiin myös eräänlaisen puuron valmistamiseen. Savolaisin valmistustapa oli mykyjen teko tappaiskeittoon eli mykyrokkaan, johon verestä, ruis- ja ohrajauhoista, rasvasta ja suolasta valmistetusta taikinasta taputelttiin mykyjä. Vain pieni osa lihoista käytettiin tuoreeltaan, suurin osa pyrittiin säilömään erilaisin keinoin. Yleisin säilöntätapa oli suolaaminen. Suolaamista varten keitettiin kylläinen suolaliuos, jossa lihat saivat olla siihen asti, että ne valmistettiin ruoaksi. (Räsänen, M. 1980, 26-29.)

Liha voitiin kuivata samaan tapaan kuin kala; suolauksen jälkeen kevätahavassa tai miedolla lämmöllä uunissa. Kuivattu liha säilyi viileässä useita kuukausia, ja siitä valmistettiin mm. keittoja ja paisteja. Myös palvaamalla voitiin jatkaa lihan säilyvyyttä. Valmiiksi suolatut lihat palvattiin palvisuonassa miedolla lämmöllä useiden päivien ajan. Lihat, usein sian- tai lampaanliha, oli ripustettu korkealle saunan katon rajaan. Saunaa lämmitettiin koko ajan, ja savu laskettiin sisään. Palviliha oli herkullista evästä esim. pellolle mukaan otettavaksi. (Ollikainen ym. 2000, 65.)

## 5.3 Maito ja munat

Kananmunat olivat arvokkaita, ja usein ne päätyivät myyntiin. Kananmunia tarjottiin keitettynä, paistettuna ja munakokkelina. Leipomiseen munia käytettiin säästeliäästi. Keväisin kerättiin linnunmunia luonnosta. (Ottootte lisse, 1996, 28.)

Maitoa arvostettiin ja sitä käytettiin säästeliäästi. Maitoa käytettiin enimmäkseen voin valmistamiseen ja parempiin ruokalajeihin, sekä kahvin sekaan. Voi oli maalaisille tärkeä kauppatavara.

Voin valmistus aloitettiin kuorimalla maidon pinnalle nouseva kerma. Kerma kurnuttiin hapatettuna voiksi. Jäljelle jäänyttä vähärasvaista maitoa kutsuttiin kurriksi, ja siitä valmistettiin kokkelia. Voin kurnuamisen yhteydessä erottui ns. kurnumaitoa, josta saatiin ruokajuomaa lisäämällä sekaan vettä. Sitä kutsuttiin sinnuksi. (Räsänen, M. 1980, 35-37.)

Lehmät poikivat yleensä keväällä tai alkukesästä, ja silloin ne lypsivät rasvaista juusto- eli ternimaitoa. Juustomaidosta valmistettiin uunijuustoa ja juustokeittoa. Talvella lehmät olivat ummessa, ja maidon saanti olematonta. Maitoa voitiin säilöä jäädyttämällä isohin astioihin. Toinen maidon säilöntätapa oli hapattaa kurri kokkelippimäksi. Kokkelipiimä koottiin viileään paikkaan isoihin sammioihin, ja se säilyi kuukausia. (Ottoote lisse, 1996, 12-15.)

#### 5.4 Kasvikset, marjat ja sienet

Nauriilla on ollut keskeinen osa savolaisessa ruokapöydässä. Sen viljely on tunnettu jo esihistoriallisella ajalla. Pohjois-Savon alueella naurista on kasvatettu kaskissa, kaskeamisen väistyttyä kasvi- mailla. Kaskinauris on kuoreltaan sininen, peltonauris vaalea. Kypsyessään nauris imeltyy herkkuliseksi. Naurista syötiin etenkin syksyllä, raakana, kuorittuna ja viipaloituna tai jältettynä. Nauriita kypsennettiin sadonkorjuun aikaan suurissa maakuopissa, naurishaudoissa, nuotion tuhkassa, uunin arinalla tai keittämällä. Kypsää naurista kutsuttiin kypsennystavasta riippuen hautanauriiksi, paistikkaaksi tai haudikkaaksi. Nauriita saatettiin keittää kerralla pidemmän ajan tarpeisiin ja syödä kylmänä välipalana. Nauriista on tehty myös monenlaisia vellejä eli huttuja sekä puuroja eri jauhojen kanssa keittäen. Myös naurislaatikkoa eli -tuuvinkia on tehty uunissa kypsentaen lanttulaatikon tapaan. (Räsänen, B. 1980, 13; Räsänen, M. 1980, 38-42.)

Lanttua ja kaalia tiedetään viljellyn Suomessa jo keskiajalla, mutta Savossa niiden merkitys ruokataloudessa on ollut naurista vähäisempi. ”Savossa ei tälle vuosisadalle saakka tunnettu oikein muita juurikasveja kuin nauris” toteaa Bertta Räsänen Savolaisessa keittokirjassa (1980). Tämä on hyvin kuvaava lausahdus, sillä niinkin arkisilta kuullostavat juurekset kuin peruna, porkkana ja lanttu alkoivat yleistyä maalaisten ruokapöydissä vasta 1800-1900-lukujen taitteessa.

Peruna tuli Suomeen 1720-luvulla, mutta Savossa poltettiin kaskia vielä yleisesti 1800-luvun lopussa, ja kaskinauris piti näin ollen pintansa uudesta tulokkaasta huolimatta. Perunaa käytettiin aluksi samaan tapaan kuin naurista. Vähitellen siitä opittiin tekemään uusia ruokalajeja, kuten perunamuusia, joka oli aluksi arvokas juhlaruoka. Häissä ja hautajaissa perunamuusia käytettiin samaan tapaan kuin voita, siitä nimitys perunavoi. Perunajauhoja opittiin tekemään pottumyllyllä säätyläisten esimerkkiä noudattaen. Perunajauhoja käytettiin lähinnä imeliin kiisseleihin. (Räsänen, M. 1980, 42.) Nauriin väistyttyä tavallisin lisäke suolakalalle oli pottuhauvvikkaat, eli kuorineen keitetyt perunat. Suosittu perunaruoka oli pottukolikka eli maitopottu. Lintti- eli laiskanlaatikko oli kiireisen emännän pelastus; perunat kuorittiin ja viipaloitiin ja ladottiin kerroksittain uunipannulle sianlihan ja sipulin kanssa. Nesteeksi kaadettiin vehnäjauho-vesiseosta, ja laatikko sai jäädä uuniin hautumaan. (Ottoote lisse, 1996, 10.)

Sipuli tuli tutuksi Ylä-Savon alueella Peltosalmen kotitalouskoulun ja neuvontajärjestöjen ansioista 1920-luvulla. Vuosikymmen myöhemmin kiertävät kerhoneuvojat ja valistusjärjestöt tutustuttivat ylä-savolaiset punajuuriin, porkkanoihin, kaaliin ja herneisiin. (Ottoote lisse, 1996, 10.)

Marjoista merkittävin oli puolukka. Puolukan sisältämä bentsoehappo teki siitä hyvin säilyvän, joten määrällisesti sitä poimittiin eniten. Puolukat siivottiin, huuhdeltiin ja survottiin, jonka jälkeen seos pantiin korvoihin tai tiinuihin. Tiinut vietiin aittaan, jossa ne talven tullen jäätyivät. Toinen keino säilöä puolukkaa oli vesipuolukoiden tekeminen, eli siivotut marjat säilöttiin lasiastioihin kaatamalla päälle vettä. Vesipuolukoista voitiin talven mittaan keitellä kiisseleitä, ja säilöntävesi oli maukasta juomaa. Mustikoita säilöttiin kuivaamalla, kuivatuista marjoista keitettiin soppaa. Lakat olivat erityistä herkkua, ja niistä saatettiin keittää hilloa sokerin kanssa. Mesimarjoja kasvoi huomattavasti enemmän kuin nykyisin, ja niitä säilöttiin kuivaamalla kantoineen. Herukat, karviaiset ja omenat alkoivat yleistyä vasta 1920-30-luvuilla puutarhaneuvonnan ansiosta. Kaikkia tarjolla olevia marjoja käytettiin runsaasti tuoreena, yleinen iltasruoka oli marjamaito. (Ollikainen ym. 2009, 127-128.)

Sienistä syötäväksi kelpuutettiin vaan ne lajikkeet, joista tirahti maitoa halkaistessa. Käytännössä tämä tarkoitti karvalaukkuja ja haaparouskuja. Sienet suolattiin tukevasti, ja ennen käyttöä ne liotettiin monessa vedessä. Sienistä tehtiin ”sallaattia” pienityn sipulin, pippureiden ja happaman kerman kanssa. Sientä saatettiin lisätä myös kastikkeiden joukkoon. (Räsänen, B. 1980, 191-192.)

## 5.5 Vilja

Maatalous on elinkeino, jonka on toimittava luonnon ehdoilla. Tämän takia eri kasvilaatujen viljelyolosuhteet ja menestyminen poikkeavat toisistaan huomattavasti eri osissa maattamme. Syysrukiin viljely soveltui parhaiten Itä-Suomen olosuhteisiin, ja se olikin viljellyin vilja aina 1870-luvulle asti. Sen jälkeen ohran viljely kiri rukiin ohi. Kauraa viljeltiin enimmäkseen eläinten tarpeisiin, koska se oli välttämätöntä hevosten talviruokinnassa. (Helsingin yliopisto, 2015.) Vehnää viljeltiin vähemmän, koska se oli arempi vaihteleville sääoloille. Esimerkiksi Vieremällä vehnää alettiin viljellä vasta 1930-luvulla, ja lähin vehnämylly sijaitti Nivalassa. (Ottoote lisse, 1996.)

Savolaisella aterialla syönti aloitettiin ja lopetettiin leivällä. Ruokapöydässä oli usein kaksi leipää päällekkäin kuvaamassa sen asemaa ja tärkeyttä ruokavaliassa. (Ollikainen ym. 2000, 108.) Uuni lämmitettiin talvella päivittäin ja kesälläkin sateella ja leivontapäivinä, joten tuoretta leipää oli aina saatavilla (Patala, 1984, 81). Ruisleipä oli leivistä tärkein, rieska-nimitys kattoi loput; erillaiset pannu- ja nyrkkirieskat sekä ohrarieskan. Pulla eli vehnänen oli harvinaista herkkua, jota tehtiin aluksi vain juhlatilaisuuksiin. Vehnäseen käytettiin nykyistä huomattavasti vähemmän voita ja munia. (Räsänen, B. 1980, 5.)

Pohjois-savolaiset talkkunakset valmistettiin parhaista ohran jyivistä, jotka pantiin kiehumään suureen pataan suolalla maustettuun veteen. Pinnalta kerättiin roskat ja akanat, ja annettiin jyvien kiehua hiljalleen. Kun jyvät halkeilivat, ammennettiin ne pärevasuihin ja huuhdeltiin kylmällä vedellä. Tuvan uuni lämmitettiin kuumaksi, arina puhdistettiin huolella ja jyvät pantiin uuniin. Välillä häm-



mennettiin. Jyvät eivät saaneet jäädä raaoiksi eikä liioin palaa. Kun jyvät olivat paahtuneet sopivasti, ne otettiin puukorvoihin ja survottiin puupulikalla. Sen jälkeen jyvät seulottiin. Seulotut jyvät jauhettiin myllyssä tai käsin talkkunajauhoiksi. Tuoreista talkkunaksista keitettiin talkkuna, joka tarjooiltiin sianliha- tai talkkuna- eli tirripaistin kanssa.

Talkkunaan on voitu käyttää myös muita viljalajeja, Pielavedellä esimerkiksi ohran lisäksi myös ruista ja kauraa. (Räsänen, B. 1980, 80-81)

### 5.5.1 Leipä ja rieskat

Ruisleipää leivottiin yleensä kerran viikossa. Taikina pantiin happanemaan leipäkorvoon jo edellisiltana käyttäen aikaisemmasta leivänteosta säästettyä taikinajuurta. Taikinajuuren sekaan lisättiin lämmintä vettä ja ruisjauhoja. Kun leivänjuuri oli valmis, sekoiteltiin sitä illan mittaan hierimellä, ja lisättiin aina välillä ruisjauhoja. Aamulla taikinaa vatkattiin voimakkaasti ja lisättiin jauhoja. Toisen jauhонlisäyskerran jälkeen päästiin alustamaan taikina. Alustaminen tarkoittaa taikinan vaivaamista jauhoja lisäten lopulliseen leivontakuntoon. Kun taikina oli alustettu, koottiin taikina reunoilta keskelle korvaa, ja siunattiin leipomus viiltämällä taikinan keskelle risti. Viillosta seurattiin, milloin taikina oli kohonnut sopivasti. Taikina jätettiin kohoamaan ja aloitettiin uunin lämmitys. Kun uuni oli lämmin, aloitettiin varsinainen leivonta. Taikina jaettiin osiin, jotka veivattiin pötkylöiksi, joista leikattiin leivänkokoisia taikinapaloja. Palat vaivattiin pyramidinmuotoisiksi kakkaroin, ja ne jätettiin kohoamaan. Kohotuksen jälkeen leivät alennettiin, eli taputeltiin ohuemmaksi, leivän muotoon. Uunista vedettiin hiilet ja arina puhdistettiin kostealla koivunoksista tai katajista tehdyllä uuniluudalla. Leivät työnnettiin uuniin leipälapiolla. Noin puolen tunnin kuluttua leipiä liikuteltiin, eli vaihdettiin niiden paikkoja uunissa. Takanaolleet otettiin eteen ja päin vastoin. Kun leivät olivat paistuneet tunnin, ne olivat kypsiä. Leivät otettiin jäähtymään tuvan pöydälle tai leipävasuihin. Valmiita leipiä säilytettiin viileässä, esim aitassa tai jyvähinkalossa. (Räsänen, B. 1981, 212-214; Huuskonen, 2012-10-10.)

Poikkeuksena kerran viikossa leipomiseen mainitaan Räsänen (1980) kirjassa Savokarjalainen ateria heinänteko aika. Silloin etenkin pohjois-savolaisten emäntien kerrottiin leiponeen erityisen väkevää ruisleipää, jonka juurta oli hapatettu parin vuorokauden ajan. Hapan leipä säily pidempään homehtumatta.

Itä-Suomessa leipä on tarkoittanut aina samaa kuin ruisleipä, muut olivat rieskoja (Räsänen, M. 1980, 50). Savolaisissa talouksissa huonommin säilyvää rieskaa leivottiin usein kaksikin kertaa viikossa. Tavallinen rieskanleivontapäivä oli lauantai, näin saatiin pyhäksi tuoretta ja pehmeää leipää. (Räsänen, B. 1981, 211.)

Erilaisten rieskojen valikoima ja nimitykset ovat kirjavat. Nesteinä on käytetty vettä, piimää, maitoa, hapankermää, kermää, viiliä ja ternimaitoa. Jauhoina on käytetty tavallisimmin ohrajauhoja, mutta muilakin jauhoilla ja ryyneillä on ollut sijansa. (Ollikainen ym. 2000, 244.)

Ohrarieska eli otrarieska leivottiin taikinasta, jossa nesteinä oli piimä ja muina aineina ohrajauhojen lisäksi suola ja hiiva. Joskus sekaan lisättiin hieman ruis- ja vehnä jauhoja. Rieskan juuri piti panna

happanemaan jo edellisenä päivänä. Juureen tuli neste (vesi tai piimä), jauhot ja hiiva. Juurta vattiin voimakkaasti, jotta happaneminen lähtisi hyvin käyntiin. Seuraavana aamuna taikinaan lisättiin ohrajauhoja ja piimä tai kurria. Taikina alustettiin ohrajauhoilla kiinteäksi, mutta melko pehmeäksi. Taikina pyöriteltiin ja alennettiin kohoamisen jälkeen kuten ruisleipä. Uuniin menevät rieskat voideltiin piimällä, koska ohrajauholeivonnaiseen ei tule muuten kaunista väriä. Rieskoja paistettiin n. 45 minuuttia. Valmiit rieskat säilytettiin tuvassa, koska viileämmässä rieska sitkistyi. (Ollikainen ym. 2000, 244; Ollikainen ym. 2009, 110-111.) Toinen yleinen savolaisrieska on nyrkkirieska, toiselta nimeltään vesrieska, eli kohottamaton, ohut, kovassa lämmössä paistettu ohrarieska, joka tuli syödä heti (Ollikainen ym. 2009, 111). Nyrkkirieska kohotettiin hiivalla tai soodalla, ja joskus sekaan saatettiin lisätä myös jauhettua kypsää perunaa. Ylä-savolaiseen nyrkkirieska voitiin tehdä myös tähteeksi jääneeseen paistiliemeen, ja usein rieskan päälle pisteltiin vielä pieniä sianlihan palasia ennen paistamista. (Räsänen, B. 1981, 223.) Pannurieska paistetaan nimensä mukaan voidellulla pannulla kovassa lämmössä, ryynirieskaan käytetään ohraryynejä, lehtirieska paistetaan kaalinlehden päällä, tuohirieska kastellun tuohisen päällä. Laskiasrieska tunnettiin nimellä röpörieska tai rasvarieska. (Ollikainen ym. 2009, 110-113.)

### 5.5.2 Piirakat ja kukot

Piirakoita leivottiin pitoruoiksi, pyhäherkuksi, viemisiksi lapssaunoihin, varpajaisiin sekä kaupunkievääksi. Savolaisemännän piirakka on pyöreämpi, runsastäytteisempi ja paksukuorisempi kuin karjalaiskollegansa. Piirakat on tavallisimmin leivottu samasta ruistaikinasta kuin kukon kuori, täytteenä on käytetty ryyneistä keitettyä puuroa, keitettyä hienonnettua perunaa tai porkkanaa, puolukkaa tai mustikkaa. Tunnetuin savolainen ruokalaji on kalakukko, jossa yhdistyy kala, liha ja leipä. Kukon koostumus ja raaka-aineet vaihtelivat emännän ja saatavilla olevien aineiden mukaan. Kalakukko oli tavallinen lauantai-illan ruoka, mutta sitä valmistettiin myös pitoihin ja evääksi ympäri vuoden. (Ollikainen ym. 2000, 98.) Eväskukkoon keksittiin laittaa kantoripa koivunvitsaksesta, joka työnnettiin ennen paistoa kukon päihin (Patala, 1984, 82).

Kukon kaloina käytettiin tuoreita tai kapakaloja. Kiuruvetisen pitoemäntä Hanna Pöksyläisen mukaan kaikki kalat ovat hyviä kukkoon, pääasia on, ettei kalaa ruodita. Hänen mukaansa lahnakukkoa paistetaan kahdeksan ja ahvenkukkoa kuusi tuntia. Siinä ajassa ruodot pehmenevät syötäviksi. (Linnilä 1994, 252.) Talvella kukko saatettiin tehdä suolakaloista. Kukkoon laitettiin kalojen lisäksi yleensä sianlihaa. Jos lihaa ei ollut, laitettiin voita. Taikinaan eli kukonkuoreen käytettiin vettä, sianrasvaa, suolaa ja ruisjauhoja. (Räsänen, B. 1980, 245.) Vehnäjauhojen yleistyttyä myös niitä on ryhdytty lisäämään taikinaan sitkon muodostumista parantamaan (Patala 1984, 82). Taikinasta tehtiin soikea levy, jonka keskelle täyteaineet ladottiin korkeaksi keoksi. Kukko ummistettiin huolellisesti ja syntyneet saumat siloteltiin veden avulla kiinni. Kukkoa paistettiin vedottomassa jälkilämmössä välillä si-anihalla voidellen 6 tuntia. Kypsät kukot käärittiin voipaperiin ja sitten pyyheliinaan, jossa kukon kuoret pehmenivät sopivasti. (Räsänen, B. 1980, 247.)

Kukkojen täytteeksi on kalan lisäksi käytetty myös sian-, naudan-, lampaan- ja jopa oravanlihaa, lanttua, naurista, perunaa, kaalia, keuhkoja, utareita, ohra- ja riisiryynejä, lunta, karkeaa suolaa, si-

lakan- ja sillinpäitä. Korviekukoiksi kutsuttiin ruisleipä- tai rieskataikinaan tehtyjä ulkonäöltään kukkoa muistuttavia leipomuksia. (Ollikainen ym. 2000, 99.)

## 6 ATERIASUUNNITTELU AMMATTIKEITTIÖISSÄ

Ammattikeittiöt ovat keittiöitä, joiden tarkoituksena on tuottaa ruokapalveluita. Tällaisia ovat muunmuassa oppilaitosten, sairaaloiden, hoitolaitosten ja henkilöstöravintoloiden keittiöt. Ammattikeittiöt voidaan jaotella toimintaperiaatteen mukaan. (Lampi, Laurila, Pekkala, 2009, 9.)

Valmistuskeittiöissä ruoka valmistetaan alusta asti itse ja raaka-aineet ovat usein esikäsiteltyjä. Nykyisin valmistuskeittiöt käyttävät paljon valmiita teollisuuden tuottamia komponentteja, puolivalmisteita ja valmiita aterian osia, esimerkiksi kalapyöryköitä ja kaalikääryleitä. Valmistuskeittiöitä ovat esimerkiksi henkilöstöravintolat. (Lampi ym. 2009, 14.)

Keskuskeittiöissä valmistetaan ruokaa useaan eri yksikköön. Keskuskeittiöissä ei yleensä ole omaa ruokasalia, vaan ruoka kuljetetaan keskuskeittiöltä jakelu-, palvelu-, tai viimeistelykeittiöihin joko kylmänä, kuumana tai jäähdytettynä. Keskuskeittiöiden määrä on vähentynyt, mutta ne ovat nykyisin yhä suurempia. (Lampi ym. 2009, 14.)

Palvelu- ja viimeistelykeittiöissä valmiiksi jäähdytetty tai pakastettu ruoka kuumennetaan ja tarjotaan asiakkaalle aivan kuten valmistuskeittiöissäkin. Keittiöissä valmistetaan myös salaatit ja lämpimät lisäkkeet. (Lampi ym. 2009, 14.)

Jakelukeittiössä ei valmisteta ruokaa lainkaan, vaan tarjotaan valmiiksi kuumennettua tai muuten valmista ruokaa. Jakelukeittiöiden määrä on lisääntynyt, mikä on johtanut keskuskeittiöiden annosmäärien kasvuun. (Lampi ym. 2009, 14.)

### 6.1 Annos- ja ateriasuunnittelun perusteet

Annos- ja ateriasuunnittelu on monimutkainen ja monisyinen prosessi. Ohessa luetelma asioista, joiden perusteella suunnittelu voidaan aloittaa:

1. Kohderyhmä
2. Ruokailun ajankohta
3. Ravitsemussuositukset
4. Käytettävissä oleva raha
5. Fyysiset resurssit
6. Henkilökunta
7. Raaka-aineiden käsittelyn monipuolisuus
8. Makujen yhdisteleminen
9. Vuodenajat
10. Ruokalistaterminologia
11. Pitkän tähtäimen suunnitelma

Ateriasuunnittelu lähtee asiakkaan tarpeesta. Kouluruokailussa asiakas ei voi valita annostaan itse, vaan kokonaisuus on mietitty hänen puolestaan. Tällöin ateriasuunnittelun lähtökohtina ovat asiakkaan energia- ja ravintoaineiden saannin lisäksi terveellisyys ja taloudellisuus. Kouluruokailussa tarjolla on lounas, joten listalle valitaan lounasruoiksi miellettyjä ruokalajeja. Koululaisia varten laaditut ravitsemussuositukset antavat raamit lounaan energiamäärille ja huolehtivat riittävästä ravintoaineiden saannista. Lisäksi tulee ottaa huomioon oppilaan yksilölliset tarpeet esimerkiksi allergioiden ja uskonnon suhteen. Käytettävissä oleva raha eli budjetti antaa raamit sille, minkä verran voidaan käyttää rahaa raaka-aineisiin, toimintakuluihin ja palkkoihin. Fyysiset resurssit tarkoittavat olosuhteita, joissa ruoanvalmistus tapahtuu. Käytettävissä olevat laitteet ja tuotteet itsessään luovat tiettyjä rajoitteita, esimerkiksi kylmäsäilytystilojen koko ja kattilakapasiteetti. Suunnittelussa on otettava huomioon myös henkilökunnan ammattitaito ja riittävyys. Raaka-aineiden käsittelyn monipuolisuus tarkoittaa eri valmistustapoja ja ruoan ulkonäköä. Vuodenajat ja sesongit vaikuttavat raaka-aineiden saatavuuteen ja tarjoilutapoihin; syksyllä kotimaiset marjat ja vihannekset voidaan tarjota tuoreena, talvella pakasteena. Ruokalistan pitää olla oikein kirjoitettu, ruoat oikeassa järjestyksessä listalla. Pitkän tähtäimen suunnitelmalla tarkoitetaan annosten standardointia ja toiminnan seuranta. (Lehtinen, Peltonen, Talvinen. 1997, 475.) Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä on esitelty myös seuraavassa kuvassa.

### Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät



KUVA 2. Ruokalistan suunnitteluun vaikuttavat tekijät (Määttä, 2010, 347.)

## 7 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Valtion ravitsemusneuvotelukunta (VRN) on maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijoista koottu ryhmä. Heidän tehtävänsä on seurata ja kehittää kansalaisten ravitsemustietoutta laatimalla tämän hetkisen tiedon valossa ravitsemussuosituksia. Lisäksi he antavat toimenpide-ehdotuksia ja seuraavat niiden toteutumista ja vaikutusta kansanterveyteen. (VRN, 2015.)

Ravitsemussuositukset laaditaan kunkin ihmisryhmän tarpeisiin sopiviksi niin, että energian ja ravintoaineiden saanti on riittävää. Lisäksi niillä pyritään sairauksien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Ravitsemussuositukset elävät ja muuttuvat elintapojemme ja tutkimustiedon karttuessa. Omat suositukset on laadittu koko väestön lisäksi raskaana oleville ja imettäville naisille, lapsille, koululaisille, opiskelijoille sekä ikääntyneille. (VRN, 2015.)

Maailmalla ravitsemussuosituksia on julkaistu jo 1940-luvulta lähtien, Suomessa ensimmäiset laadittiin vuodeksi 1987. Tämän hetkiset, voimassa olevat ravitsemussuositukset koko väestölle ovat vuodelta 2014. (VRN, 2015.)

### 7.1 Kouluruokailusuositus

Suomessa on tarjoiltu lakisääteinen, ilmainen kouluruoka kaikille oppivelvollisille vuodesta 1948 lähtien. Koululaisten tämänhetkiset voimassa olevat ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2008. Kouluruokailun järjestäminen on kunnan ja koulun vastuulla. Kouluruokailusuosituksen tarkoituksena on antaa raamit kouluaikaisen ruokailun järjestämiseksi. Suosituksilla pyritään varmistamaan, että oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet täytetään koulupäivän aikana. Oikeanlainen ruokailu edistää lasten tervettä kasvua ja kehitystä, ja pitää vireyden yllä työpäivän aikana. (VRN, 2015.)

Ravitsemuksellisesti täysipainoiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi suunniteltu kouluruokailu tukee terveellisten ruokailutottumusten oppimista. Hyvät syömistottumukset läpi elämän ennaltaehkäisevät ylipainoa ja siitä seuraavia sairauksia, sekä muita terveysongelmia. VRN painottaa sitä, miten tärkeää on syödä kouluaterialla päivittäin koko suunniteltu kokonaisuus, jotta ravitsemukselliset tarpeet täyttyvät. Kouluruokailu on tärkeä osa opetusta ja sosiaalinen tapahtuma.

Suosistusten toteutumista seurataan joukkoruokailun seurantajärjestelmällä. (VRN, 2015.)

### 7.2 Kouluruokailun järjestäminen

Kouluruokailu on järjestettävä niin, että oppilailla on riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen, vähintään 30 minuuttia. Sopiva aika lounaan syömiselle koulussa on noin kello 11-12.

Aterian kaikkien osien tulee olla maukkaita, houkuttelevia ja tarjottaessa oikean lämpöisiä. Ruokailutilan tulisi olla meluton ja viihtyisä. Varsinaisen lounaan lisäksi oppilaille tulee järjestää mahdollisuus välipalaan, mikäli oppitunnit jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen. Virvoitus-, energia-, ja urheilujuomat, sokeroidut mehut, makeiset ja muut runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävät tuotteet eivät kuulu kouluympäristöön. (VRN, 2015.)

### 7.2.1 Aterioiden ravintosisältö ja raaka-aineiden valinta

Aterioiden suunnittelun lähtökohtana ovat VRN:n Suomalaiset ravitsemussuosituksukset vuodelta 2005. Erityisesti pitää huolehtia siitä, ruoasta saatu energiamäärä ja rasvan laatu ovat suosituksen mukaiset. Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes lapsen päivittäisestä energiantarpeesta.

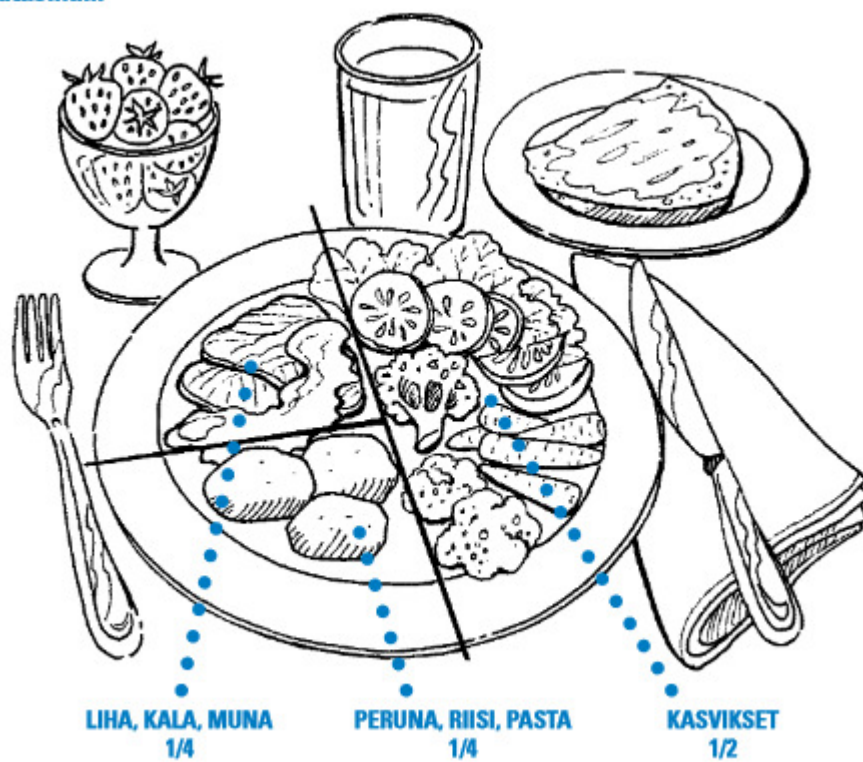
Kouluaste	Kcal	MJ
Esiopetus- 2. vl.	550	2.3
3. – 6. vl.	650	2.7
7. – 9. vl.	740	3.1
Toinen aste	860	3.6

TAULUKKO 1. Koulussa tarjottava aterian viitteellinen energiasisältö eri kouluasteilla (VRN, 2015.)

Täysipainoinen kouluruoka (Liite 1.) pitää sisällään päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (vähärasvainen maito/piimä), runsaskuituisen ja vähäsuolaisen leivän ja kasvisrasvaveitteen. Puuro- ja keittoateriaa tulee täydentää vähärasvaisella leikkeleellä ja marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä. Kalaa koulussa tulee tarjoilla vähintään kerran viikossa. Janojuomaksi tulee juoda vettä. Raaka-aineiden kilpailutuksessa kuntien tulee ottaa huomioon hinnan lisäksi laatu ja maku. (VRN, 2015.)

### 7.2.2 Ruokalajit ja malliateria

Tarjolla olisi hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toisen tulisi olla kasvisruoka. Erityisruokavaihtoehtoja tarvitsevat on otettava huomioon. Oppilaiden nähtäväksi ruokalinjaston alkuun tulee sijoittaa malliateria, joka ohjaa oppilaan koostamaan ateriansa oikein. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla/pastalla/riisillä ja toinen neljännes lihalla, kalalla, munalla tai pavuilla. Ateriaan kuuluu 1-2 viipaletta leipää, kasvisrasvaveitteen, lasillinen maitoa tai piimä ja mahdollinen jälkiruoka. Vaikka oppilas tarvitsisi ikänsä tai kokonsa vuoksi malliannosta suuremman aterian, tulee häntä ohjata ottamaan ruokaa enemmän, mutta oikeassa suhteessa. (VRN, 2015.)

**Lautasmalli**

KUVA 3. Lautasmalli (VRN, 2008.)



## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä osiossa selvitän tutkimuksen taustat ja tavoitteen. Kerron, miten tutkimus on toteutettu, ja mitä menetelmiä olen käyttänyt. Lisäksi kerron tutkimuksen kulusta ja aineiston analysoinnista. Lopuksi pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä.

### 8.1 Tutkimuksen tausta ja tavoite

Aloitin opinnäytetyön tekemisen vuonna 2006. Silloinen ryhmänohjaajani Sinikka Määttälä välitti minulle Suomen keittiömestarit Ry:n antaman aiheen, jonka tarkoituksena oli alueellisen ruokakulttuurin talteen kerääminen. Käytännössä tarkoitus oli tutkia sitä, mitä savolaiset söivät vuonna 2006. Otin haasteen vastaan ja lähdin tekemään tutkimusta kyselylomakkeen avulla. Vastauksia keräilin koko Savon alueelta, kaikilta ikäryhmiltä. Tutkimus osoittautui kuitenkin liian suurisuuntaiseksi ja kunniainhimoiseksi siinä vaiheessa, kun aloin syöttää tutkimustuloksia analysointiohjelma SPSS: n. Tutkimusalue oli liian laaja ja kysymykset olivat huonosti laadittuja, suurimmaksi osaksi avoimia kysymyksiä. Vastauksia keräsin liikaa. Vastauspapereita oli 383 kappaletta, ja yhden vastauslomakkeen syöttäminen ohjelmaan kesti noin puoli tuntia. Käytin runsaasti aikaa aineiston käsittelyyn, mutta uuvuin loppumattoman tuntuiseen urakkaan, ja työ jäi roikkumaan.

Restonomi-opintojen loppuunsaattaminen kuitenkin palasi aika-ajoin mieleeni, ja päätin yrittää vielä kerran. Sain opinnäytetyön ohjaajaksi Mari Vartiaisen, ja hänen avullaan aloittamani aihe muotoiltiin ja rajattiin sellaiseksi, että sen tekeminen onnistuisi tiiviillä aikataululla yhdeltäkin tekijältä.

Tämän työ tavoitteena on tehdä nykyaika-analyysi siitä, miten savolainen ruokakulttuuri näkyy tällä hetkellä ylä-savolaisten peruskoulujen kouluruokailussa. Lähdin tutkimaan aihetta tutustumalla savolaiseen ruokakulttuuriin ja kirjoittamalla työni teoriaosaa taustaksi tutkimukselleni. Lisäksi haastattelin kolmea ylä-savolaista ruokahuoltopäällikköä. Haastattelumenetelmäksi valitsin teemahaastattelut, jotka suoritin puhelimitse. Haastattelujen avulla kartoitin, millaisia ruokia Ylä-Savon kouluissa syötiin syksyllä 2015, ja mitkä niistä voidaan mieltää perinteisiksi, paikallisiksi ruoiksi. Teemahaastattelujen avulla hain myös syitä siihen, miksi perinteisiä, savolaisia ruokia voi olla mahdoton ottaa listalle.

### 8.2 Tutkimus- ja työmenetelmät

Tekemäni opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tällä tavalla toteutetussa tutkimuksessa tutkimusaineistoa voi kerätä monella eri tavalla. Usein tutkimusaineisto kerätään haastatteleamalla, mutta tulee muistaa, että laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää monia muitakin tutkimusmenetelmiä. Niitä voivat olla puheen lisäksi esineet, kuva- ja tekstiaineistot kuten kuvanauhoitteet, monimediatuotteet, dokumenttiaineistot, päiväkirjat, kirjeet, elämäkerrat, kirjoitelmat, kouluaineet, sanomalehdet, aikakaus- ja ammatilehdet, arkistomateriaali, mainokset ja valokuvat, olivat ne sitten sähköisiä tai paperisia. (Vilkka, 2015, 122.)

Teoriaosan tarkoitus on osoittaa, että tutkija on paneutunut työnsä taustoihin ja osaa suhteuttaa ne aiheeseensa (Kniivilä, Lindblom-Ylänne ja Mäntynen. 2007, 68). Tässä työssä teoriaosan tehtävä on esitellä lukijalle savolaista ruokakulttuuria. Teoriaosassa kerron suomalaisen ruokakulttuurin kehittymisestä, tavallisimmista savolaisista raaka-aineista, ruokalajeista ja niiden valmistuksesta. Lisäksi esittelen ateriasuunnittelun ja ravitsemussuositusten pääperiaatteet.

Tutkimusosassa paneudun siihen, mitä savolaisia ruokalajeja Ylä-Savon alueen peruskoulujen ruokalistolta löytyy. Käsittelen myös sitä, millaisia haasteita perinteisten ruokien ruokalistalla pitämisessä voi olla. Tutkimusmenetelmäksi valitsin teemahaastattelun. Haastateltaviksi valitsin kolmen erikoikoi- sen ylä-savolaisen kunnan tai kaupungin ruokahuoltopäällikköä.

### 8.3 Teemahaastattelut

Haastattelu on tilanne, jossa haastatteli esittää kysymyksiä haastateltavalle. Haastattelu on keskustelua, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on hänen johdattelemansa. Haastattelun tavoite on selvittää, mitä haastateltava haastattelun aiheista ajattelee. Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelu välimuoto. Teemahaastattelussa tutkija on määritellyt haastattelulle etukäteen rungon, jonka teemat tulee käydä läpi haastattelun aikana, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen. Teemahaastattelu on yleisin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä. (Eskola & Suoranta, 2008, 85-86.)

#### 8.3.1 Haastateltavien valinta

Valitsin tarkasteltavat Ylä-Savon seudun kaupungit tai kunnat asukasluvun mukaan. Syyskuun 2015 lopussa Iisalmessa oli 21987, Kiuruvedellä 8627 ja Keiteleellä 2376 asukasta (Tilastokeskus, 2015). Valitsin siis suurimman, keskikokoisen ja pienen kunnan saadakseni selville, miten valmistettavien annosten määrä vaikuttaa ruokalista sisältöön ja siihen, löytyykö listalta perinteisiä ruokia.

Haastateltaviksi valitsin Iisalmen ja Kiuruveden kaupungin ja Keiteleen kunnan ruokapalvelupäälliköt, koska uskoin heidän olevan parhaat henkilöt kertomaan yksikkönsä toiminnasta. Lähestyin ruokapalvelupäällikköjä aluksi sähköpostitse tiedustellakseni heidän halukkuuttaan osallistua kyseiseen haastatteluun. Kaikki kolme vastasivat voivansa osallistua, ja sovimme kullekin sopivan ajan, jolloin voisin tehdä puhelinhaastattelun.

#### 8.3.2 Haastattelun kysymysrunko

Tein puhelinhaastattelut ennalta suunnitellun haastattelurungon mukaan. Haastattelun aikana halusin vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. Ketä haastattelen; nimi, ammattinimike, kuinka kauan olette työskennelleet ravitsemusalalla, mistä olette kotoisin?
2. Kenelle teette ruokaa? Asiakasmäärät, asiakasryhmät, keittiöiden lukumäärä ja laatu.
3. Ruoanvalmistushenkilökunnan määrä?

4. Millainen ruokalista teillä on käytössä? Kiertoaika? Onko lounaan lisäksi tarjolla välipalaa?
5. Kuinka usein ja millä kokoonpanolla ruokalista uusitaan?
6. Mitä asioita ruokalistassa pyritään erityisesti painottamaan ravitsemuksen ja taloudellisuuden lisäksi?
7. Miten savolainen ruokakulttuuri ilmenee koulujen ruokalistalla?
8. Onko olemassa savolaisia ruokalajeja, jotka haluaisitte ottaa mukaan ruokalistalle? Mitä ja mistä syystä ette voi ottaa?
9. Mitä savolainen ruokakulttuuri mielestänne on?

## 9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 9.1 Iisalmi

Haastattelin Iisalmen kaupungin ruoka- ja siivouspalvelupäällikköä 12.10.2015. Haastattelu kesti noin 15 minuuttia. Iisalmen kaupungin ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö on työskennellyt ravitsemisalalla 17 vuotta. Alkujaan hän on kotoisin Keiteleeltä.

Iisalmen kaupungin ruoka- ja siivouspalvelupäällikön johtamista kolmesta valmistuskeittiöstä lähtee päivittäin 3500 annosta 27 eri jakelukeittiöön. Asiakkaina ovat Iisalmen kaupungin koulut ja päiväkodit. Ruokailijoina ovat lasten lisäksi myös toimipaikkojen henkilökunta. Eräiden toimipaikkojen yhteyteen on järjestetty työpaikkaruokailumahdollisuus myös muille kaupungin työntekijöille.

Valmistuskeittiöitä on kolme. Fyysisesti ne sijaitsevat koulujen yhteydessä. Yhdellä keittiöllä on töissä 4 henkeä, toisella 5½ ja kolmannella 3 henkilöä. Jakelukeittiöillä on oma henkilökuntansa, joiden määrästä haastateltavalla ei ollut tarkkaa tietoa haastattelun tekohetkellä.

Iisalmen kaupungin ruokahuollossa on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista (Liite 2). Se tarkoittaa käytännössä sitä, että lista alkaa taas alusta kuuden viikon syklin jälkeen. Ruokalistoja ei kokonaisuudessaan uusita kovinkaan usein, mutta vaihtelevuuden vuoksi käytössä ovat omat listansa kesäksi ja syys- ja kevätlukukausille. Listojen sisältöä muokataan tarpeen mukaan ravitsemusmiesten ja keittäjien kanssa yhteistyössä. Keittiöissä työskentelevät henkilöt ovat tärkeä linkki asiakkaiden toiveiden ja esimiesten välillä. He välittävät tietoa ja toiveita asiakkailta sekä kertovat havainnoistaan mm. ruoanvalmistukseen ja menekkiin liittyen.

Iisalmen yläkoulun oppilaille on lounaan lisäksi tarjolla välipala. Välipala koostuu leivästä, levitteestä, tuorepalasta (vihannes tai hedelmä) sekä juomasta (maito tai vesi).

Asioita, joita erityisesti haluttaisiin painottaa ruokalistaa suunniteltaessa, ei vastaajan mukaan ole. Tässä yhteydessä Iisalmen kaupungin ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö mainitsi kuitenkin sen, että lähiruokaa on lupa ostaa, mutta toimittajat, jotka pystyisivät tarjoamaan tarpeeksi isoa erää kerrallaan, ovat harvassa. Leipomotuotteet tulevat Kiurun leipomolta Kiuruvedeltä, ja marjat ostetaan pakastinkapasiteetin rajoissa paikallisilta poimijoilta. Joskus kokeilussa on ollut kiuruvetisen Järvifisun tuottamaa haukimassa.

Tämän kysymyksen yhteydessä nousivat esiin myös teemapäivät. Ne ovat yleensä ulkopuolisen tahon, esimerkiksi tavarantoimittajan, raaka-ainevalmistajan tai terveystieteiden, kampanjoita. Kampanjan toimeenpanijataho on suunnitellut ruokalistan, reseptiikan ja oheismateriaalia kampanjaan liittyen. Iisalmen kouluissa viimeksi vietetyt kampanjat ovat olleet maitopäivä, sydänystävällinen päivä ja kasvispäivä. Myös suurimmat vuotuisjuhlat huomioidaan ruokalistalla.

Iisalmen ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö kertoi jo suostuessaan haastatteluun, ettei savolainen ruokakulttuuri heidän toiminnassaan erityisemmin näy. Haastattelun lomasta poimin kuitenkin ruokalajeja ja raaka-aineita, jotka keräämäni teorialiedon perusteella ovat hyvinkin perinteisiä savolaisia ruokia. Mainitessani huomiostani haastateltavalle hän oli samaa mieltä. Löytyneitä savolaisia asioita olivat mm. lanttu ja nauris tuoreena välipalalla, sekä perinteinen kalakeitto.

Iisalmen kaupungin koulujen ruokalistaa lähemmin tarkasteltuani löysin sieltä useita perinteisiksi savolaisiksi mielletäviä ruokalajeja ja lisäkkeitä. Puurojen ja vellien kategorialle edustavat manna- ja hiutalepuuro sekä perunavelli ja kasvissosekeitto. Perinteisiä keittoja ovat herne- ja kalakeitto. Liharuoissa savolaisuus näkyy vähemmän, savolaista antia oli ainoastaan possukastike ja maksalaatikko. Perinteisistä lisäkkeistä poimin keitetyjen perunoiden ohella perunamuussin ja perunaviipalelaatikon, savolaisemmin ilmaistuna linttilootan. Tuoreista lisäkkeistä savolaisuutta listalle tuo porkkanat eri muodoissa. Marjoja listalla on ilahduttavan paljon; mehukeittoina ja kiisseleinä, hillona ja soseenä. Puolukkahillo on liharuoan lisäkkeenä ja marjasose tarjotaan puuron kanssa. Kiisselit toimittavat jälkiruoan virkaa. Kouluissa tarjottava ruisleipä on naapuripitäjässä tehtyä, varmasti savolaisella reseptillä.

Iisalmen kaupungin ruoka- ja siivouspalvelupäällikkön mukaan perinteiset ruokalajit, kuten mykyrokka tai kalakukko, eivät ole tämän päivän kouluruokaa. Niiden suosio on vähäistä ja näin ollen niitä on turha valmistaa. Usein ne ovat liian työläitä, jopa mahdottomia tehdä rajallisten resurssien takia. Myös raaka-aineiden, esimerkiksi mykyrokassa tarvittavan veren, saannissa voi olla ongelmia.

Tämän päivän koululaisille maistuu Iisalmessa parhaiten pyttipannu, lihapullakastike ja sitruunainen kalaleike. Lapset ovat tottuneet syömään voimakkaasti maustettuja ruokia, ja niitä toivotaan yhä enemmän.

Kysyessäni ruoka- ja siivouspalvelupäällikön henkilökohtaista mielipidettä siitä, mitä savolainen ruokakulttuuri on, mainitsi Keiteleeltä kotoisin oleva Iisalmen kaupungin ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö mykyrokan, muurin pohjaletut, rantakalan ja erilaiset kukot.

## 9.2 Kiuruvesi

Kiuruveden ruokapalvelupäällikköä haastattelin 9.10.2015. Haastattelu kesti noin tunnin. Kiuruveden ruokapalvelupäällikkö on työskennellyt ravitsemisalalla 23 vuotta, joista viimeiset viisi vuotta nykyisessä tehtävässä. Hän on kotoisin Nilsistä.

Kiuruveden kaupungin ruokapalvelut toimivat yleispalvelukeskuksessa. Ruokapalvelulla on juuri saaneerattu ja laajennettu keskuskeittiö, kaksi valmistuskeittiötä (joista toisen kohtalo juuri tällä hetkellä epäselvä sisäilmaongelmien vuoksi), kaksi palvelukeittiötä ja kuusi jakelukeittiötä.

Syksyllä 2015 keskuskeittiön yhteyteen keskitettiin myös Kiuruveden koulujen keskuskeittiö. Nykyisin keskuskeittiöllä valmistetaan arkipäivisin yhteensä 2200 ruoka-annosta, joista 927 peruskoululaisille.

Annoksia lähtee kaupungin päiväkoteihin, kouluihin, henkilöstöravintoloihin, koti- ja laitoshoidon yksiköihin sekä kehitysvammaisten päivätoimipisteisiin. Henkilökuntaan kuuluu 34 ihmistä, joista 11 työpaikkaa on valmistuskeittiöllä. Ruokalista ei ole kaikille asiakasryhmille sama, mutta ruoka pyritään tekemään samana päivänä kaikille samoista pohjista varioiden.

Kiuruveden kaupungin ruokapalvelussa on käytössä kahdeksan viikon kiertävä ruokalista. Lounaan lisäksi alakoululaisille on tarpeen vaatiessa tarjolla välipalaksi leipää, levitettä ja maitoa. Kiertävä ruokalista hakee vielä lopullista muotoaan keskuskeittiöiden yhdistämisen jälkeen, mutta kun mieleinen lista saadaan valmiiksi, on sillä tarkoitus mennä ainakin vuosi eteenpäin. Lista saatetaan tehdä muutoksia lyhyelläkin aikavälillä tavarantoimittajan tarjouksen tai sesonkien mukaan. Kahdeksan viikon kiertävästä ruokalistasta on se etu, että vaihtelevuutta on enemmän, kun sama ruokalista on käytössä koko vuoden.

Ruokalista (Liite 3.) suunnitellaan esimiesvoimin. Tärkeimpinä seikkoina ovat ravitsevuuden ja taloudellisuuden lisäksi Kiuruveden kaupunkistrategiaan painopistealueeksi nimetty lähi- ja luomuruoka. Lisäksi huomioon otetaan asiakaspalaute, henkilökunnan toiveet ja kokemukset sekä laite- ja varastokapasiteetti. Vuotuisjuhlat (joulu, laskiainen, pääsiäinen, vappu) ja teemapäivät otetaan huomioon teemaan sopivin ruokalajein. Ruokalaji, jonka menekki on vähäistä, poistetaan listalta.

Savolainen ruokakulttuuri näkyy Kiuruveden koulujen ruokailussa jonkin verran. Perjantaisin on tarjolla puuroa tai velliä, jotka ovat olleet kautta aikojen perusruokaa savolaisessa ruokataloudessa. Tuoreilevät tulevat paikallisesta Kiurun leipomosta, joista yksi on perinteinen savolainen ruisleipä. Mykyrokkaa pyritään tarjoamaan koululaisille kolme kertaa vuodessa. Mykyrokan valmistus suurelle asiakasmäärälle vaatii erikoisjärjestelyjä. Rokkapäivää varten tarvitaan lisätyövoimaa esimerkiksi mykyjen tekoon. Lisäksi muiden ruokailijaryhmien ruokalajit tulee miettiä uunissa valmistettaviksi, koska keskuskeittiön koko 650 litran patakapasiteetti on tuolloin varattu rokankeittoa varten.

Perinteisistä puuroista Kiuruveden peruskoulun ruokalistalle ovat päässeet ohrasuurimo-, riisi ja mannapuuro. Lisäksi listalta löytyy perunavelli. Puuro- ja vellipäivän ateriakokonaisuuteen kuuluu savolaiseen tapaan piirakka ja marjakiisseli, joskus keitetty kananmuna.

Perinteisiä, listalta löytyviä pääruokia ovat maksalaatikko, lihakeitto, järvikalakeitto, palapaisti, posukastike, hernekeitto ja kolmen kalan keitto. Lämpimistä lisäkkeistä perinteisiä ovat paikalliset perunat kokonaisina ja muussina. Tuoreista, raaoista kasviksista valmistetuilla lisäkkeellä ei ole ollut perinteisessä savolaisessa ruokapöydässä kovin isoa jalansijaa, mutta Kiuruveden kouluissa tarjottava kaali-puolukkasalaatti ja porkkanaraaste ovat kuitenkin tuttuja savolaisillekin jo 1930-luvulta lähtien.

Kiuruveden kaupungin ruokapalvelupäällikkö toivoisi voivansa ottaa ruokalistalle mukaan enemmän lähellä tuotettua lihaa. Toistaiseksi rajoittavana tekijänä on ollut se, ettei lihaa ole tarjolla valmiiksi pilkottuna ja kypsennettynä. Kiuruveden ruokapalvelupäällikkö mainitsi myös halustaan tarjota ahvenruokaa koululaisille, mutta raaka-aine on haastava ja kallis. Sitä vastoin Kiuruveden koululaisille

voidaan tarjota kuhaa pari kertaa vuodessa uunikuhan ja kuhakeiton muodossa. Raaka-aine on arvokas, mutta sen tuomaa kustannuspiikkiä tasoitetaan pitkin vuotta.

Kiuruvetisten koululaisten suosikkiruoka on Kiuruveden ruokapalvelupäällikkön mukaan mykyrokka. Myös puuroista pidetään paljon. Muita suuren suosion saavuttaneita kouluruokia ovat paikallisen lihajalostamon, Remeskylän grillimakkara muusilla sekä hauki-tonnikalapasta.

Kiuruveden ruokapalvelupäällikkön mielestä perinteinen, savolainen ruokakulttuuri perustuu pitkälti vuoden kiertoon. Raaka-aineet hankitaan metsistä, pelloilta ja järvistä. Lihaa, riistaa ja kalaa syödään aina kun niitä on tarjolla, tuoreena ja suolattuna. Ruokalajeista hän mainitsi tappaiskeiton, hilapuuron ja savolaisen rieskan.

### 9.3 Keitele

Haastattelin Keiteleen ruokapalvelupäällikköä 12.10.2015. Haastattelu kesti noin tunnin. Keiteleen ruokapalvelupäällikkö on työskennellyt ravintola-alalla 31 vuotta, koko ajan samassa tehtävässä. Hän on kotoisin Keiteleeltä.

Keiteleellä on 2376 asuakasta (Väestörekisterikeskus, 2015). Keiteleen kunnan ainoassa valmistuskeittiössä tehdään päivittäin 410 ruoka-annosta, joista 210 Nilakan yhtenäiskoulun oppilaille. Valmistuskeittiöstä tehdään ruokaa myös päiväkotiin, vanhainkotiin, vuodeosastolle, kotipalveluun, kehitysvammaisille ja henkilökuntaruokailuun.

Keiteleellä on uusi keskuskeittiö Nilakan yhteiskoululla. Keiteleellä on yksi koulurakennus, jossa opiskelee kaikki kunnan koululaiset. Keskuskeittiöllä työskentelee seitsemän vakituista ja kaksi määräaikaista työntekijää.

Keiteleen kunnan ruokapalvelussa on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista. Lounaan lisäksi tarjolla on välipalaa kuljetusoppilaille ja iltapäiväkerholaisille.

Ruokalista (Liite 4.) uusitaan tavallisesti kerran vuodessa. Nyt kun ruokatuotannon toimintoja on yhdistetty ja ruokalista hakee vielä loppullista muotoaan, on sitä päivitetty kahdesti viimeisen vuoden aikana. Ruokalistasuunnitelussa otetaan huomioon asiakaspalautteet ja henkilökunnan havainnot. Teemapäiviä vietetään. Tämän syksyn aikana koulun kuudesluokkalaiset ovat esimerkiksi suunnitelleet ryhmätyönä päivän menun lähi- ja luomuruoasta. Keittiöhenkilökunnan avustuksella suunnitelma on saatu sellaiseksi, että ruoan toteuttaminen on ollut mahdollista koko koulun väelle. Ruokalistalla on joka kuudes viikko toiveruokapäivä. Se tarkoittaa sitä, että jokainen ruokailijaryhmä saa toivoa mieliruokaansa. Yhdellä viikolla totutetaan koululaisten ruokatoiveet, toisella vanhusten, kolmannella henkilökunnan jne. jokaisen ruokailijaryhmän suosikit huomioon ottaen.

Keiteleen ruokapalvelupäällikkö kertoo, että toisinaan ruokailijoille valmistetaan mykykeittoa. Onnistuakseen se vaatii runsaasti lisätyötä normaaliin lounasruokaan verrattuna. Koululaiset syövät myky-

keittoa mielellään, mutta heidän makumieltymyksissä on nähtävissä selkeästi viehätys voimakkaammin maustettuihin ruokiin kuin ennen. Maitopottua tarjotaan toisinaan ja joskus tehdään uuni-paistettua muikkua perinteisen paistetun muikun tapaan.

Muita perinteisiksi savolaisiksi miellettyjä ruokia Nilakan yhtenäiskoulun ruokalistalla ovat pääruoista hernekeitto, veriohukaiset munakastikkeen kera, uunikala ja kalakeitto. Perunaa on tarjolla kokonaisena tai muusina. Perunavelliä, hiutalepuuroa ja ohrasuurimopuuroa tarjotaan aina jonkin marjaisen lisäkkeen tai jälkiruoan kanssa. Kylmä kalalisäke on paistettua tai savustettua kalaa ja porkkanaraasteen elävöittäjänä on toisinaan puolukkaa.

Keiteleen pitäjäruoka on matikka-mykykeitto. Tavallisesta made- eli matikkakeitosta se eroaa siten, että siinä on lisänä mateen mädistä, mausteista ja jauhoista tehtyjä mykyjä. Sitä on valmistettu 35 vuoden aikana 3-4 kertaa kouluruokailua varten. Sen kaltaisia ruokia Keiteleen ruokapalvelupäällikkö ei kaipaa enää koulun ruokalistalle, mutta arvelee perinteisen ruoan edelleen maistuvan oppilaille.

Nilakan yhteiskoulun oppilaiden suosikkiruokat ovat erilaiset kalakastikkeet, perunavelli ja makaronilaatikko. Myös jauhelihakastike perunamuussilla ja erilaiset lasagnet pitävät paikkansa suosituimpien ruokalajien joukossa vuodesta toiseen.

Keiteleen ruokapalvelupäällikölle savolainen ruoka merkitsee etenkin erilaisia rieskoja ja leipiä. Hän mainitsee ruisleivän lisäksi ohra-, peruna- ja nyrkkirieskan. Kala kuuluu savolaisuuteen, samoin juustomaidosta valmistetut juustokeitto, uunijuusto ja pannukakku.



	Iisalmi	Kiuruvesi	Keitele
<b>Pääruoat</b>			
	Possukastike Maksalaatikko Uunikala Kalakastike	Maksalaatikko Palapaisti Possukastike Naudan suikalepaisti	Veriohukaiset & munakastike Uunikala
<b>Keitot</b>			
	Hernekeitto Kalakeitto	Lihakeitto Järvikalakeitto Hernekeitto Kolmen kalan keitto	Hernekeitto Lihakeitto Kalakeitto
<b>Puurot ja vellit</b>			
	Mannapuuro Hiutalepuuro Perunavelli Kasvissosekeitto Maitopuuro (maitopohjainen)	Ohrasuurimopuuro Riisipuuro Mannapuuro Perunavelli Pinaattivelli	Perunavelli Hiutalepuuro Ohrasuurimopuuro
<b>Lämpimät lisäkkeet</b>			
	Keitetyt perunat Perunasose Perunaviipalelaatikko	Perunasose Keitetyt perunat	Perunasose Lämmin porkkana Keitetyt perunat Lämmin punajuuri
<b>Kylmät lisäkkeet</b>			
	Porkkanaraaste Kaalisalaatti Perunaviipalelaatikko Puolukkahillo Marjasose Punajuuri	Kaali-puolukkasalaatti Porkkanaraaste Punajuuri Porkkanapala	Porkkanaraaste Puolukka Kylmä kala (kypsennetty) Tuorepala (juures)
<b>Jälkiruoat</b>			
	Mehukeitto Marjakiisseli	Mustaherukkakiisseli Mustikkakiisseli Mansikkakiisseli	Marjakiisseli
Muut	Ruisleipä	Moniviljaleipä Ruisleipä Karjalanpiirakka	

TAULUKKO 2. Iisalmen, Kiuruveden ja Keiteleen perusopetuksen ruokalistoilta löytyvät perinteiset ruoat.

Opinnäytetyöni tavoite oli selvittää, miten savolainen ruokakulttuuri ilmenee tällä hetkellä ylä-savolaisten peruskoulujen ruokalistoilla. Selvitystyö onnistui hyvin, kaikkien selvityössä mukana olleiden koulujen ruokapalveluista vastaavat henkilöt lähtivät mukaan haastatteluihin mukavasti. Koulujen tämän hetkiset ruokalistat olivat helposti saatavilla, ja niiden analysointi onnistui hyvin. Jokaisen koulun ruokalistalta löytyi useita savolaisia raaka-aineita ja ruokalajeja. Ruokalistat vaativat tosin lähempää tarkastelua ja ajatustyötä, koska nopeasti lukien niiden saattoi ajatella sisältävän enimmäkseen vain tavallista suomalaista ruokaa. Päänvaivaa tuotti pohtia mm. onko jauhelihakastike tai liha- ja kalamurekkeet sekä -pyörökät savolaista perinneruokaa vai suomalaista, arkista ruokaa. Kalakukkoa tai mykyrokkaa ei minkään koulun nykyiseltä ruokalistalta löytynyt, mutta selvitystyöni perusteella oli helppo lähteä etsimään muita ruokia ja raaka-aineita, mitä voidaan hyvinkin pitää perinteiseen, savolaiseen keittiöön kuuluvina. Kiuruvedeltä ja Keiteleeltä kerrottiin mykyrokkaa tarjoiltaan joitakin kertoja vuodessa, vaikka niitä ei olekaan ruokalistapohjaan merkitty.

Teemahaastattelujen tekeminen oli hauskaa, mielenkiintoista ja opettavaista. Olin positiivisesti yllätynyt siitä, kuinka paljon isojen yksiköiden ruokahuoltopäälliköt antoivat aikaansa haastatteluihin, ja kuinka avoimesti he kertoivat johtamiensa keittiöiden toimintamalleista. Haastattelujen teko oli kiireetöntä ja keskustelemaa, usein eksyttiin aiheen viereenkin. Haastattelut ruokkivat itse itseään, ja niiden aikana nousi esiin aiheita, jotka otin lisäksi myös muihin haastatteluihin. Esimerkiksi suosikkiruoat koululaisten keskuudessa olivat mielestäni hyvä lisä kartoittamaan sitä, mihin suuntaan savolaisten koululaisten makumieltymykset ovat kehittymässä. Ensimmäistä haastattelua tehdessäni en huomannut kysyä sitä haastateltavalta, mutta selvitin sen myöhemmin sähköpostitse.

Mielestäni onnistuin rajaamaan opinnäytetyöni aihealueen napakasti. Savolaisesta ruokakulttuuriperinteestä kertova lähdekirjallisuus oli hyvin mielenkiintoista tutkittavaa, ja siitä käy ilmi hyvin se, että savolainen ruokakulttuuri on jokaiselle kokijalle omanlaisensa. Työn teoriaosa on melko laaja, mutta tällaista aihetta ei voi mielestäni purkaa koskaan kokonaan auki. Mielestäni ajatelma ”täytyy tuntea menneisyyttä, jotta ymmärtäisit nykyisyyttä” pätee tähän työhön hyvin. Jokainen määrittelee oman kulttuurillisen näkemyksensä henkilökohtaisesti, ja se mikä toisen mielestä voi olla perisavolaista, ei ole sitä toiselle. Savolaisen ruokakulttuurin yksityiskohdat ovat hyvin paikkasidonnaisia. Jokaisen ihmisen lähtökohdat ja kokemukset vaikuttavat siihen, mitkä asiat kukin mieltää savolaisiksi.

Välillä harmittelin sitä, etten ottanut tarkastelun alle useampaa ylä-savolaiskoulua. Päätin kuitenkin olla rönsyilemättä liikaa, ja pitäytyä näissä kolmessa etukäteen valitussa tutkimuskohteessa. Aihetta opinnäytetyön ohjaajan kanssa rajatessa toivoin melko suppeaa tutkimusaluetta, koska ensimmäinen opinnäytetyöyritelmäni kaatui liialliseen kunnianhimoon ja huonosti rajattuun ja suunniteltuun aiheeseen. Nämä kolme tutkimuskohdetta osoittautuivat kuitenkin lopulta riittäviksi, koska tutkimustulokset olivat hyvin samankaltaisia kaikilta kouluilta, oppilasmäärästä riippumatta.

Nyt työn ollessa loppusuoralla ajattelen kuitenkin, että tutkimuksesta olisi tullut luotettavampi, jos olisin ottanut mukaan tarkasteluun esimerkiksi kaikki ylä-savolaiskunnat. Kouluruokalistat löytyvät

helposti internetistä, joten ei olisi ollut suuri vaiva paneutua muidenkin ylä-savolaiskuntien kouluruokalistoihin. Nyt en kuitenkaan enää ennätä tehdä sitä, koska työ täytyy palauttaa ajallaan.

Monet perinneruoat, kuten paistit, vaativat pitkän kypsennysajan. Mykyrokan ja matikka-mykykeiton valmistaminen ovat suuritöisiä, joten niitä ei paljon koulujen ruokalistoilla nähdä. Savolaisuus piilee ruokalistoilla erilaisissa puuroissa ja velleissä, juuresten käytössä niin raakana kuin kypsennettynä ja runsaslukuisissa kalaruoissa. Ruisleipä on aina ollut savolaisen ruokavalion kulmakivi, ja se tuskin koskaan kouluruokailustakaan poistuu. Marjojen käyttö oli ilahduttavan runsasta ja monipuolista. Lähiruoan käyttöä pyrittiin lisäämään jokaisella tarkastelemallani koululla, ja siihen oli annettu myös resursseja tiukasta kuntatalouden tilanteesta huolimatta. Vuodenkierron ja vuotuisjuhlien kerrottiin näkyvän koulujen ruokailuissa. Esimerkiksi joulu- ja laskiasruokaperinteillä on pitkät juuret ja niihin vakiintuneet ruokalajit. Ruokalistoilla käytetyssä kielessä savolaisuus ei kuulunut, vaan listat oli laadittu yleiskieltä käyttäen.

Mielenkiintoinen havainto oli sekin, että toisella paikkakunnalla mykyrokka mainittiin koululaisten suosikkiruokaksi, kun taas naapuripitäjästä kerrottiin, ettei ko. ruokalajia kannata edes tarjota, koska koululaiset eivät syö sitä. Voi vain arvailla, mistä tällainen ero makumieltymyksissä johtuu.

Nykyisessä globaalissa maailmassa on kovin helppoa unohtaa, mikä on perinteistä savolaista ruokaa, ja mikä on tullut muualta. Mahdollisena jatkotutkimusaiheena työlleni voisi olla aineiston kokoaminen savolaista teemapäivää varten. Aineisto voisi sisältää esimerkiksi perustietoa savolaisesta ruokakulttuurista ja suurtalouskäyttöön soveltuvan reseptiikan, jonka pohjalta koulujen keittiöissä voisi valmistaa perinteistä ruokaa. Kouluruokailusuosituksessakin mainitaan, että kouluruokailun keskeiset periaatteet ovat terveellisyys, ravitsevuus ja tapakasvatus. Perinneruokapäivän järjestäminen olisi tapakasvatusta parhaimmillaan.

Koululaisia olisi mukava herätellä ajattelemaan sitä, miten esimerkiksi sata vuotta sitten syötiin, ja mitkä tämän päivän ruoista ovat vanhaa perua. Perinneruokapäivän voisi liittää jonkin entisaikaan tärkeänä pidetyn vuotuisjuhlan läheisyyteen. Esimerkiksi ennen suurena juhlanan vietetty kekri alkaa jäädä amerikkalaisen Halloweenin jalkoihin. Kekriperinnettä ja sen merkitystä voisi palautella nykykoululaisten tietoisuuteen.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ESKOLA, J. ja SUORANTA, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- EVIRA - Elintarviketurvallisuusvirasto 2009. [Viitattu 2009-10-23.] Saatavissa: <http://www.evira.fi/portal/fi/evira/ajankohtaista/arkisto/?bid=517>
- FINFOOD - Suomen ruokatieto ry. 2009. [Viitattu 2009-4-5.] Saatavissa: <http://opetus.ruokatieto.fi>
- FINFOOD - Suomen ruokatieto ry. 2009. [Viitattu 2009-10-16.] Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi>
- FINFOOD – Suomen ruokatieto ry. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia. 2009. [Viitattu 2015-11-02.] Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/ruokakulttuuri-ela-verkkojulkaisuissa>
- HISTORISMI.NET. Paikallishistorian palasia. 2005. [Viitattu 2015-10-30.] Saatavissa: [http://www.saunalahti.fi/hirvela/historismi\\_sivut/ruokaperinne.html](http://www.saunalahti.fi/hirvela/historismi_sivut/ruokaperinne.html)
- HEIKKINEN, P. 2015-10-12. Ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö [Haastattelu]. Iisalmi.
- HELSINGIN YLIOPISTO. Humanistinen tiedekunta. Kulttuurien tutkimuksen laitos. Kansantiede. [viitattu 2015-10-16.] Saatavissa: <http://www.helsinki.fi/kansantiede/histmaatalous/peltoviljely/peltokasvit.htm>
- HUUSKONEN, H. 2012-10-10. Savolaisemäntä [Haastattelu]. Kiuruvesi, Sulkavanjärvi.
- HYTÖNEN, R. 2015-10-12. Ruokapalvelupäällikkö [Haastattelu]. Keitele.
- HÄKKINEN, S., ITKONEN, R., LAUKKANEN, J., LUOSTARINEN, O., MÄÄTTÄLÄ, S. ja PEKKARINEN, U. (toim. 2012) Herkutellen Savossa. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu.
- ISOTALO, M. 1999. Pitopöydässä ja nuotiolla: suomalaisen ruokakulttuurin opinto-opas. Helsinki: Maa- ja Kotitalousnaisten keskus.
- KARJALAINEN, S. 2009. Aladobista tirripaistiin – Suomalaista perinneruokaa. [Viitattu 2015-10-29.] Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6819/Karjalainen\\_Sari.pdf](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6819/Karjalainen_Sari.pdf)
- KATAJALA.NET. Suomi keskiajalla. [Viitattu 2015-10-15.] Saatavissa: <http://www.katajala.net/keskiaika/suomi/index.html>
- KIRKON ULKOMAANAPU. 2009. [Viitattu 2009-4-5.] Saatavissa: <http://www.yhteinenmaailmamme.fi>
- KNIIVILÄ, S., LINDBLOM-YLÄNNE, S. ja MÄNTYENEN, A. 2007. Tiede ja teksti- tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. Helsinki: WSOY.
- KOLBE, L. 2008-09-11. Suomalaisen ruoan kulttuurihistoriaa. [Viitattu 2009-10-22.] Saatavissa: <http://www.miniedu.fi/OPM/Tapahtumakalenteri/2008/09/kaukametsa.html?lang=fi>
- KOLMONEN, J. (toim.) 1986. Suomen pitäjäruoat-Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala. Helsinki: Patakolmonen Ky.
- KULMALA, T. 2010. Suomalaisten ruokatottumukset 1950-luvulta nykypäivään. [Viitattu 2015-11-02.] Saatavissa: [publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16317/Kulmala\\_Tiina.pdf](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16317/Kulmala_Tiina.pdf)
- LAIHO, A. 2002. Wanhan kansan merkkipäivät. Hämeenlinna: Karisto.
- LAITINEN, H. 2015-10-9. Ruokapalvelupäällikkö. [Haastattelu]. Kiuruvesi.
- LAMPI, R., LAURILA, A. ja PEKKALA, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. Helsinki: WSOY.
- LEHTINEN, M., PELTONEN, H ja TALVINEN, P. 1997. Ruoanvalmistuksen käsikirja. Porvoo: WSOY.
- LINNILÄ, K. 1994. Isoäidin kermakakku, oman äidin lihapullat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- LINNILÄ, K. 2004. Suomalainen ruokaperintö. Finnica. [Viitattu 2009-10-18.] Saatavissa: <http://www.finnica.fi/suomi/>

- MÄÄTTÄLÄ, S. 2010. Ruokatuotantoprosessi. Teoksesta Saarela, A-M., Hyvönen, P., Määttälä, S. & von Wright, A. Elintarvikeprosessit. Kuopio: Suomen Graafiset palvelut Oy Ltd.
- MUSEOVIRASTO, Helsinki. 2006. [Viitattu 2009-10-16.] Saatavissa: [http://www.nba.fi/fi/skm\\_opetus\\_esihistoria](http://www.nba.fi/fi/skm_opetus_esihistoria)
- OLLIKAINEN, E., MÄÄTTÄLÄ, S. ja HÄMÄLÄINEN, M. 2000. Hyvvee ja hyvän parasta. Savolainen keittokirja. Kuopio: Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu ja Pohjois-Savon ammatillinen instituutti, Matkailu ja ravitsemisala, Savonia.
- OLLIKAINEN, E., MÄÄTTÄLÄ, S. ja HÄMÄLÄINEN, M. 2009. Savolainen syömälysti. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, Julkaisutoiminta.
- OPETUSHALLITUS. Etälukio. 2015. [Viitattu 2015-10-29.] Saatavissa: <http://www02.oph.fi/etalukio/historia/autonomia/index.html>
- OPETUSMINISTERIÖ 2006. [Viitattu 2009-4-5.] Saatavissa: [http://www.miniedu.fi/OPM/Puheet/2006/2/reilu\\_kulttuuri\\_seminaari\\_helsinki](http://www.miniedu.fi/OPM/Puheet/2006/2/reilu_kulttuuri_seminaari_helsinki)
- OTTOOTTE LISSEE. 1996. Iisalmi: Is-paino.
- PATALA, A. 1984. Perinneruokia. Taito tieto-sarja. Helsinki: Otava.
- POHJOIS-SAVON LIITTO. 2015. [Viitattu 2015-9-21.] Saatavissa: <http://www.pohjois-savo.fi/>
- PRO KALA RY. 2009. [Viitattu 2009-10-23.] Saatavissa: [http://www.prokala.fi/www/fi/tietoa\\_kalasta/kala\\_ravitsemuksessa/index.php](http://www.prokala.fi/www/fi/tietoa_kalasta/kala_ravitsemuksessa/index.php)
- RIISTA- JA KALATALOUSLAITOS/LUONNONVARAKESKUS. 2015. [Viitattu 2015-10-19.] Saatavissa: [http://www.rktl.fi/kala/tietoa\\_kalalajeista/muikku/](http://www.rktl.fi/kala/tietoa_kalalajeista/muikku/)
- RUOKATIETO. 2015. [Viitattu 2015-10-30.] Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/nykypaiva-rakentuu-historian-paalle/suosituimpia-ruokia-eri-vuosikymmenilta>
- RUOKATIETO. 2015. [Viitattu 2015-9-21.] Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>
- RUOKATIETO. 2015. [Viitattu 2015-11-02.] Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/gastronominen-suomi/ruokakulttuurin-muutos-helsingissa/ravintolaelama-kaynnistyy-keisarikunnassa>
- RÄSÄNEN, B. 1980. Savolainen keittokirja. Kuopio: Kustannuskiila Oy.
- RÄSÄNEN, B. 1981. Pohjois- ja Etelä-Savon ruokaperinnettä. KUOPIO: Kustannuskiila Oy.
- RÄSÄNEN, M. 1980. Savokarjalainen ateria. Helsinki: Otava.
- SAVO A LA CARTE. 2010. Lahti. A la carte kirjat.
- TIETEEN TERMIPANKKI. 2015. [Viitattu 2015-10-22.] Saatavissa: [http://tieteentermipankki.fi/wiki/Arkeologia:historiallinen\\_aika](http://tieteentermipankki.fi/wiki/Arkeologia:historiallinen_aika)
- TILASTOKESKUS. 2015. [Viitattu 2015-9-21.] Saatavissa: <http://www.stat.fi/meta/luokitukset/maakunta/001-2015/index.html>
- VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA. 2015. [Viitattu 2015-10-21.] Saatavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksiset/>
- VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA. 2015. [Viitattu 2015-10-28.] Saatavissa: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)
- VILKKA, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus
- VÄESTÖREKISTERIKESKUS. 2015. [Viitattu 2015-10-26.] Saatavissa: <http://vrk.fi/default.aspx?docid=8868&site=3&id=0>

## 11 LIITTEET

Liite 1: Täysipainoinen kouluruoka

Ruoka-aineryhmä	Erityissuositus
<b>Kasvikset, hedelmät, marjat</b> Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tarjotaan vaihtelevasti ja monipuolisesti. Hedelmät tarjoillaan sellaisenaan tai lohkoina. Juurekset tai vihannekset tarjotaan sellaisenaan tai pilkottuina, raakoina raasteina, salaatteina ja/tai kypsennettyinä tai ruokien osana, leivän päällä tai sämpylän välissä. Vuodenajan sesongit tulee hyödyntää ja käyttää kotimaisia vaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan. Etikkaan säilötyt kasvikset, kuten etikkapunajuuret tai maustekurkut eivät korvaa tuoreita kasviksia. Eriväriset kasvikset, hedelmät ja marjat lisäävät ruoan houkuttelevuutta.	
<b>Leivät</b> Koulussa tarjottavien leipien tulee olla mahdollisimman runsaasti kuitua ja vähän suolaa sisältäviä. Näkkileivän rinnalla suositellaan tarjottavaksi mahdollisimman usein myös pehmeämpiä vaihtoehtoja, joiden on osoitettu lisäävän leivän suosiota. Ruokaan saadaan helposti lisää energiaa leivällä ja levitteellä	Kuitua $\geq 4 \text{ g} / 100 \text{ g}$ mieluiten $\geq 6 \text{ g} / 100 \text{ g}$ Suola, enintään: • pehmeä leipä 0,7 % • näkkileipä 1,2 %
<b>Ravintorasvat</b> Leipärasvana tarjotaan kasvirasvapohjaisia margariineja ja levitteitä. Tuoresalaattien kanssa tarjotaan kasviöljypohjaisia kastikkeita. Suositeltavin salaattikastikeöljy on rypsiöljy. Rypsiöljyä tai juoksevia kasviöljyvalmisteita suositellaan myös ruoanvalmistukseen.	Tyydyttynyttä rasvaa enintään 33 % rasvasta
<b>Peruna, riisi, pasta</b> Koululounaalla tarjotaan perunaa kypsennettynä pääsääntöisesti ilman rasva- ja suolalisäystä. Perunan sijasta voidaan käyttää vaihdellen täysjyväriisiä tai tummaa pastaa. Maustamiseen sopivat erilaiset yrtit.	
<b>Liha ja leikkeleet</b> Lihaa, makkaraa, muita lihavalmisteita ja juustoa tarjotaan vaihtelevasti ja niiden tulee olla vähärasvaisia ja mahdollisimman vähäsuolaisia. Liha voidaan korvata kalalla, kananmunalla ja/tai palkokasveilla.	Rasva, enintään: • kokoliha 7,0 % • jauheliha 10,0 % • täyslihavalmiste 4,0 % • leikkelemakkara 12,0 % • juusto 17,0 % Suola, enintään: • täyslihavalmiste 1,8 % • leikkelemakkara 1,6 % • juustot 1,2 %
<b>Kala</b> Kalaa tarjotaan viikoittain, mieluiten kahdesti viikossa, vaihdellen eri kalalajeja. Kala on hyvä kypsennettävä vähärasvaisin menetelmin ja useimmiten ilman leivitystä.	
<b>Ruoka- ja janojuomat</b> Ruokajuomaksi tarjotaan rasvattomia tai vähärasvaisia maitoja ja piimiä. Juomat tarjotaan kylminä. Sokeroitujen mehujen käyttöä ruokajuomana ei suositella. Raikasta vettä janojuomaksi on oltava tarjolla hygieenisesti ja vaivattomasti koko koulupäivän ajan.	Rasva, enintään: • maitotuotteet 1,0 %

## Liite 2: Iisalmen peruskoulun ruokalista syksy 2015

Kouluruokalista syksy 2015

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
vko 33 39 45 51	<b>Makaronijauhelihalaatikko L</b> ananas-porkkanaraaste	<b>Maitopuuro L, K</b> kinkkumakkara kurkku <b>Mehukeitto L, M, G, K</b>	<b>Sitruunainen kalaleike L, M, K</b> , perunasose <b>L</b> kermaviilikastike <b>L, G, K</b> hunajameloni-persikka- kiinankaalisalaatti	<b>Broilerikeitto L, M, G, K</b>  tomaatti ruisleipä	<b>Pinaattiohukaiset L</b> perunaviipalelaatikko <b>L, K, G</b> puolukkahillo kurkku-paprika-salaattijuusto- rapeasalaatti
vko 34 40 46 52	<b>Kasvisseikeitto L, G, K</b> tomaatti kevyt balkan sämpylä	<b>Lasagne L</b> ananas-kurkku- kaalisalaatti	<b>Possukastike L, M, G, K</b> perunat kesäkurpitsa-tomaatti- rapeasalaatti	<b>Uunilohi L, G, K</b> perunasose <b>L</b> kurkku-meloni- salaattisekoitus	<b>Maksalaatikko L, M, G, K</b> aurinkokasvikset puolukkahillo porkkanaraaste
vko 35 41 47	<b>Nakkikeitto L, M, G, K</b>  kurkku ruisleipä	<b>Lohipyörykät G, L, M, K</b> perunasose <b>L</b> punajuuri porkkanaraaste	<b>Toiveruokapäivä:</b> <b>vko 35 Hampurilainen</b> <b>vko 41 Tortilla</b> <b>vko 47 Broileripyörykät</b> perunasose <b>L</b>	<b>Kinkkukiusaus L, G, K</b> maustekurkku  kurkku-tomaatti-rapeasalaatti	<b>Jauhelihakastike L, M, K</b> perunat paprika-kesäkurpitsa- kiinankaalisalaatti
vko 36 42 48	<b>Uunimakkarat L, G, K</b> perunasose <b>L</b> mandariini-kurkku- rapeasalaatti	<b>Hernekeitto L, M, G, K</b>  porkkana maalaispolakka	<b>Ainon uunikala L, K</b> peruna/perunasose <b>L</b> tomaatti-kesäkurpitsa- rapeasalaatti	<b>Hiutalepuuro L, M, K</b> marjasose paprika juusto	<b>Palermón kinkkukastike L, K</b> pasta <b>L, M</b> kurkku-vesimeloni- kaalisalaatti
vko 37 43 49	<b>Mamman jauhelihapihvi L, M, G, K</b> perunasose <b>L</b> kurkku-persikka- kaalisalaatti	<b>Kalakeitto L, G, K</b> porkkana ruisleipä  <b>Marjakiisseli L, M, G, K</b>	<b>Broilerikiusaus L, G, K</b>  tomaatti-ananas- kiinankaalisalaatti	<b>Makkarakastike L, M, K</b>  perunat porkkanaraaste	<b>Kinkkunuuveliwokki L</b>  paprika-kesäkurpitsa- salaattisekoitus
vko 38 44 50	<b>Broilerikastike L, M, K</b> riisi kukkakaali-paprika- ananas-rapeasalaatti	<b>Pyttipannu L, M, G, K</b>  porkkanaraaste	<b>Perunavelli L, G, K</b> keitto-kinkku, tomaatti ruisleipä <b>Appelsiini-kiisseli</b> <b>L, M, G, K</b>	<b>Kolmenkalankastike L, G, K</b> perunasose <b>L</b>  punajuurisuikele, mandariini-kesäkurpitsa- rapeasalaatti	<b>Jauhelihakeitto L, M, G, K</b>  kurkku

L=laktoositon, VL=vähälaktoosinen, M=maidoton, G=keliakia (gluteeniton), K=kananmunaton

Liite 3: Kiuruveden peruskoulun ruokalista syksy 2015

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>viikko 1</b>	Maksalaatikko Kaali-puolukkasalaatti	Napoliinkeitto Juusto Porkkanasämpylä, luomu Kurkku	Kalamureke Pinaattikastike Perunasose Punajuurisalaatti	Makkarakastike Perunat Porkkanaraaste	Ohrasuurimopuuro Remeskyllän kinkku Marjakkii sseli
<b>viikko 2</b>	Lihakeitto Juusto Punajuuri Nokkossämpylä, luomu	Broilerikiusaus Punakaali-herukkasalaatti	Jauhelihakastike Pasta Porkkanaraaste	Kalapöyrökät Perunat Kastike Rapea salaatti	Ähtärinvelli Piirakka Sekamarjakkii sseli
<b>viikko 3</b>	Broilerisotto Rapea salaatti	Järvikalapihvit Perunat Kastike Punajuurisalaatti	Makaronipata Punakaalisalaatti	Jauhelihakeitto Moniviljaleipä, luomu Kurkku	Pinaattivelli Kananmuna Piirakka Hedelmä
<b>viikko 4</b>	Porkkana-jauhelihalaattikko Tuoresalaatti	Kalakastike Perunasose Punajuurisalaatti	Broilerikeitto Juusto Nokkossämpylä, luomu Kurkku	Lihapullat Perunat Kastike Tuoresalaatti	Riisipuuro Remeskyllän kinkku Mustaherukkakii sseli
<b>viikko 5</b>	Järvikalakeitto Porkkanasämpylä, luomu Porkkanapala Leikkele	Grillimakkara Perunasose Kastike Tuoresalaatti	Lihamureke Perunat Kastike Porkkanaraaste	Palapaisti Perunat Kaalisalaatti	Perunavelli Moniviljasämpylä, luomu Juusto Mustikkakii sseli
<b>viikko 6</b>	Pizzakiusaus Punajuurisalaatti	Makkarakkeitto Leipä Juusto Kasvis	Kalapöyrökät Perunasose Kastike Punakaalisalaatti	Possukastike Perunat Porkkanaraaste	Mannapuuro Maksamakkara Marjakkii sseli
<b>viikko 7</b>	Broilerikastike Riisi Punakaali-mustaherukka-salaatti	Kalakiusaus/-pastapaistos Punajuurisalaatti	Hernekeitto Porkkanasämpylä Juusto Tomaatti	Nakkikastike Perunat Porkkanaraaste	Riisipuuro Remeskyllän kinkku Sekamarjakkii sseli
<b>viikko 8</b>	Nyppymuussi Punajuurisalaatti	Jauhelihapihvit Perunat Kastike Rapea salaatti	Naudan suikalepaisti Perunat Porkkanaraaste	Kolmen kalan keitto Perunasämpylä, luomu Remeskyllän wursti Kurkku	Perunavelli Moniviljasämpylä Juusto Mansikkakii sseli



Liite 4: Nilakan yhtenäiskoulun ruokalista syksy 2015

## NILAKAN YHTENÄISKOULU v.2015 - 2016

Kouluaterialla tarjotaan lämmin pääruoka lisukkeineen, leipää ja ravintorasvaa sekä ruokajuoma. Ateria on monipuolinen, kun syöt kaikki sen osat.

Vk/pv	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>1</b>  37,43 49, 2 8, 14 20	MAKARONILAA TIKKO  kaaliappelsiini salaatti lämmin heme	HERNEKEITTO  t-kurkku tuore pala	KALA/KASVIS PYÖRYKKÄ  perunasose kiinankaali- salaatti lämmin porkkana	PERUNAVELLI  ruispala kinkkusalaatti mustikkarahka	KALKKUNA KASTIKE  tumma riisi jäävuori- tomaattisalaatti lämmin maissi
<b>2</b>  38, 44 50, 3 9, 15 21	JAUHELIHA KEITTO  tomaatti tuorepala	JUUSTOPORSAS KASTIKE  perunat jäävuorikurkku salaatti lämmin punajuuri	BROILERI- LASAGNE  punakaalisalaatti mustaherukka	NAKKIKASTIKE  peruna t-kurkkusalaatti lämmin porkkana kuutio	KREIKKALAINEN KASVISVUOKA  porkkanaraaste lämmin parsakaali
<b>3</b>  33, 39 45,51 4, 10 16, 22	BROILERIKEITTO  t-kurkku tuorepala	JAUHELIHA KASTIKE  perunasose jäävuori- kurkkusalaatti lämmin porkkana	KALAMUREKE  peruna kernavillikastike punajuuri-kiinan- kaalisalaatti lämmin vihreäkasvis	VERI/PINAATTI OHUKAISET  munakaastike porkkanaraaste puolukka	KINKKUKASTIKE  tumma spagetti porkkanajäävuori- salaatti lämmin parsakaali
<b>4</b>  34,40 46, 52 5, 11 17	GULASSI  peruna jäävuorikukkakaali salaatti lämmin maissi	HIUTALEPUURO  marjakiisseli kylmäkala/-liha lehtisalaatti	SUOSIKKI RUOKA	KIRJOLOHI KIUSAUS  kiinankaali- salaatti lämmin punajuuri	LIHAKEITTO  t-kurkku/paprika tuorepala
<b>5</b>  35, 41 47, 53 6, 12 18	LIHAPYÖRYKKÄ/ PIHVI  perunamuusi porkkanaraaste lämmin vihreäkasvis	BROILERILAA- TIKKO  punakaalisalaatti lämmin parsakaali	OHRASUURIMO PUURO  marjakiisseli leikkele tomaatti	UUNIKALA  peruna vihreäsalaatti lämmin porkkana	NAKKIKEITTO  paprika tuore pala
<b>6</b>  36,42 48, 54 1, 7, 13, 19	LIHAKASVIS RUUKKU  perunasose jäävuorikurkku- salaatti lämmin vihannesmix	JAUHELIHA SPAGETTI- LAATIKKO  porkkanaraaste lämmin maissi	KALAKEITTO  t-kurkku tuorepala	TOMMAATTINEN MAKKARA VUOKA peruna kiinankaali- salaatti lämmin kasvis	BROILERI RISOTTO  jäävuorikukka- kaalisalaatti mustaherukka

MUUTOKSET MAHDOLLISIA; PIDÄMME LUKUVUODEN KULUESSA TEEMAPÄIVIÄ; -VIIKKOJA